FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

Année 1904 — THÈSE — N°

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

Présentée et soutenue le Mercredi 20 Juillet 1904 à 1 heure

PAR

Édouard RONCIN

ÉTUDE PHYSIOLOGIQUE

SUR LES FAKIRS

Président : M. BRISSAUD, *professeur.*

Juges : MM. ROGER, *professeur.*
TEISSIER et BEZANÇON, *agrégés.*

Le candidat répondra aux questions qui lui seront faites sur les diverses parties de l'enseignement médical.

PARIS
IMPRIMERIE DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE
H. JOUVE
15, rue Racine, 15
—
1904

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

Doyen	M. DEBOVE.
Professeurs	MM.
Anatomie	P. POIRIER
Physiologie	Ch. RICHET.
Physique médicale	GARIEL.
Chimie organique et Chimie minérale	GAUTIER.
Histoire naturelle médicale	BLANCHARD
Pathologie et thérapeutique générales	BOUCHARD
Pathologie médicale	HUTINEL. BRISSAUD.
Pathologie chirurgicale	LANNELONGUE
Anatomie pathologique	CORNIL.
Histologie	MATHIAS DUVAL
Opérations et appareils	RECLUS.
Pharmacologie et matière médicale	POUCHET.
Thérapeutique	GILBERT.
Hygiène	CHANTEMESSE
Médecine légale	BROUARDEL
Histoire de la médecine et de la chirurgie	DEJERINE.
Pathologie expérimentale et comparée	
Clinique médicale	HAYEM. DIEULAFOY. DEBOVE. LANDOUZY.
Maladie des enfants	GRANCHER.
Clinique de pathologie mentale et des maladies de l'encéphale	JOFFROY.
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques	GAUCHER.
Clinique des maladies du système nerveux	RAYMOND TILLAUX.
Clinique chirurgicale	LE DENTU. TERRIER. BERGER.
Clinique ophtalmologique	DE LAPERSONNE
Clinique des maladies des voies urinaires	GUYON.
Clinique d'accouchements	BUDIN. PINARD.
Clinique gynécologique	POZZI.
Clinique chirurgicale infantile	KIRMISSON

Agrégés en exercice.

MM.			
ACHARD	FAURE	LEGUEU	TEISSIER
AUVRAY	GILLES DE LA TOURETTE	LEPAGE	THIERY
BEZANÇON	GOSSET	MARION	THIROLOIX
BONNAIRE	GOUGET	MAUCLAIRE	THOINOT
BROCA (Aug.).	GUIART	MERY	VAQUEZ
BROCA (André)	HARTMANN	POTOCKI	WALLICH
CHASSEVANT	JEANSELME	REMY	WALTHER
CUNEO	LANGLOIS	RENON	WIDAL
DEMELIN	LAUNOIS	RICHAUD	WURTZ
DESGREZ	LEGRY	RIEFFEL (chef des travaux anat.)	
DUPRE			

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

522

A MA MÈRE

A MES PARENTS

A MES AMIS

A MONSIEUR LE PROFESSEUR RECLUS

Membre de l'Académie de Médecine.
Chirurgien des hôpitaux.
Chevalier de la Légion d'honneur.

A MONSIEUR LE PROFESSEUR PINARD

Professeur de clinique obstétricale à la Faculté de Paris.
Membre de l'Académie de Médecine.
Chevalier de la Légion d'honneur.

A MONSIEUR LE PROFESSEUR RICHET

Membre de l'Académie de Médecine.
Professeur de Physiologie à la Faculté de médecine de Paris

A MONSIEUR LE DOCTEUR DELAUNAY

Directeur de l'Ecole de Médecine de Poitiers

A MON PRÉSIDENT DE THÈSE

MONSIEUR LE PROFESSEUR BRISSAUD

Médecin de l'Hôtel-Dieu.
Chevalier de la Légion d'honneur.

ETUDE PHYSIOLOGIQUE

SUR LES FAKIRS

LA YOGA

Négligeant un certain nombre de systèmes compris sous le terme d'œuvres *tantrikas* — ou acquisition de pouvoirs psychiques — à l'aide de procédés, tous caractérisés par ce fait que l'homme s'adresse à quelque chose d'extérieur à lui-même afin d'obtenir la possession de ces pouvoirs, nous dirons que la caractéristique de la *Yoga*, c'est que celle-ci « prend pour méthode le développement de l'individu en lui-même et par lui-même, par ses propres efforts. » — Bertram Keightley, *Lotus bleu*, numéro de septembre 1902.

Pour accéder aux états supérieurs de conscience il est indispensable que le mental soit pacifié, soit réduit au repos.

Ce repos des activités mentales sera donc le point de départ des systèmes de *Yoga*.

« La *Yoga*, dit *Patanjali*, c'est la suppression des modifications du principe pensant ».

Cette tranquillité peut être obtenue par l'entraînement, soit du corps physique, soit du côté psychique de l'homme.

Le système de *Hatha Yoga* est le type des systèmes qui partent du développement du corps physique.

Bertram Keightley, tout en ne se portant pas garant de son exactitude, donne du mot *Hatha* l'étymologie suivante :

« Le nom de ce système dérive, dit-on, de deux mots : *Ha*, le soleil, *Ta*, la lune ; on croit, en effet, aux Indes, que le grand courant de vie qui circule dans l'homme se divise en deux parties : l'une, le courant chaud, en rapport avec l'énergie solaire, l'autre, le courant froid en rapport avec les influences lunaires ».

L'entraînement du corps physique par lequel commence la *Hatha Yoga* est très pénible. Il comprend un certain nombre de postures variant de 49 à 108, positions très compliquées des membres et du corps, dans lesquelles l'expérimentateur doit s'exercer à pratiquer ses méditations. La plus fréquente, se trouvant aussi bien dans la *Hatha Yoga* que dans la *Raja Yoga*, est, selon M. Keigthley, la posture assise, les jambes croisées, la plante des pieds en dehors et en arrière.

Avec ces exercices qui l'aident à maîtriser ses mus-

cles et ses articulations, lui permettant de demeurer calme dans toutes les positions, le disciple accomplit certains efforts destinés à développer le corps et, suivant la marche de ses progrès doit se conformer à un régime spécial que lui dicte le *guru* chargé de le diriger.

« J'insiste en passant, dit M. Keightley, sur le danger couru par ceux qui, comme certains Européens, ont voulu se livrer à ces exercices, sans l'assistance d'un *guru* instruit des dangers que peut courir son disciple, son *Chéla* ».

Outre ces exercices il en est d'autres, respiratoires. Le disciple remplit d'air ses poumons, puis retient, aussi longtemps qu'il lui est possible, sa respiration en prononçant mentalement *Om ;* ensuite il laisse sortir l'air par les narines jusqu'au vide complet des poumons, demeurant ainsi le plus longtemps possible, prononçant mentalement le mot sacré, puis toujours lentement il reprend haleine et continue cet exercice.

C'est là le *Pranayama*, contrôle ou maîtrise de la respiration.

« Quelle utilité, dira-t-on, présente un pareil système ?

« Lorsque l'esprit, ou si vous préférez, le mental est agité, il s'ensuit un trouble de la respiration qui devient plus précipitée, moins profonde ; c'est donc la preuve évidente du rapport qui existe entre l'état de notre *Manas*, de notre intelligence, et le phénomène respiratoire de notre corps physique ; l'état du

Manas influe sur les courants du *Prana*, de la vie qui circule dans le corps physique, et ce sont ces courants qui réagissent sur la respiration, en la rendant plus ou moins profonde suivant les cas. »

« Lorsqu'on a cherché, dans l'Inde, des exercices préparatoires destinés à des hommes encore incapables de l'effort d'un entraînement mental ou psychique direct, on a trouvé en premier lieu ce contrôle de la respiration. Au lieu de tranquilliser le *Manas* pour tranquilliser la respiration, on a cherché à contrôler la respiration pour arriver ensuite au contrôle de l'activité mentale ».

Si, en effet, signale l'auteur, on essaie de respirer lentement et profondément quand on éprouve quelqu'agitation mentale, on aide au retour de la tranquillité, qui ne tarde pas à se rétablir. Mais il estime que le contrôle de la respiration, ne permet pas d' « atteindre la maîtrise complète de la mentalité que demande la poursuite de la libération » ; bien que dans des systèmes plus avancés, la méditation, soit précédée de ces exercices « de respiration lente et régulière, qui calment l'activité du corps, mettent en équilibre les différents courants du *Prana*, de la vie dans le corps, et disposent surtout l'activité cérébrale à cet état de calme et de tranquillité nécessaire à toute méditation fructueuse ».

Ainsi voici les principaux points « qui constituent le système de *Hatha Yoga :* les postures, qui permettent le contrôle des courants praniques et de l'action des nerfs en général ; la gymnastique, qui for-

tifie le corps ; le régime qui le maintient dans l'état nécessaire au but proposé ; enfin, les exercices de *Pranayama*, grâce auxquels, de nos jours, certains croient pouvoir atteindre à la tranquillité sans laquelle la vision du divin ne peut se présenter à l'intuition ».

Cette espérance ne serait point fondée ; le *Pranayama* ne permettant que le simple développement des pouvoirs psychiques, ce qui se produit de la façon suivante :

« Voici ce que tâche d'accomplir le *Hatha Yogui* quant à son corps physique : Par ses postures, ses exercices, surtout par le *Pranayama*, il tâche de faire rentrer sous le contrôle de la volonté tout le système nerveux involontaire... et il y parvient. Ce contrôle s'exerce naturellement sur le grand sympathique, et, par le développement de ce système, les visions astrales, les expériences astrales, peuvent arriver à la conscience physique du *Chela* ».

Comme exemple à l'appui M. Keightley cite le cas d'un « garçon d'environ 25 à 28 ans, bien portant, et fort intelligent » qui était parfaitement maître des battements de son cœur, ce dernier se ralentissant « peu à peu, par l'effet de sa volonté, jusqu'à cesser de battre ; le sphygmographe appliqué sur le pouls ne révélait pas la moindre pulsation, en même temps la température du corps s'abaissait. » « Il pouvait en outre diriger en sens inverse toute l'action péristaltique des intestins », etc.

Il y a dans les *Yoga sutras de Patanjali*, une

liste de *siddhis*, pouvoirs psychiques que le *Yogui* atteindra « comme de simples accidents de sa carrière », mais ils ne sont point acquérables à l'aide des systèmes purement physiques de *Hatha Yoga*.

« Quant à ce qui touche les pouvoirs psychiques qu'atteignent assez souvent ceux qui pratiquent les systèmes de *Hatha Yoga*, plusieurs d'entre vous ont appris que des deux grands systèmes nerveux du corps humain, le système cérébro-spinal et le grand sympathique, c'est le second surtout qui est en rapport avec le corps astral pris en masse, tandis que le premier est surtout en rapport avec les *cakrams*, les autres spéciaux du corps astral. Si donc on arrive à faire dominer le système grand sympathique, le système involontaire des nerfs, il s'en suivra que les vibrations du corps astral pourront produire des effets marqués dans la conscience de notre vie ordinaire ».

L'auteur explique que c'est ce qui se passe chez les animaux. « Mais cette clairvoyance des animaux est bien différente de celle du disciple qui a suivi l'entraînement occulte ; l'action qui provoque ces visions clairvoyantes dans l'animal et chez le *Hatha Yogui*, c'est l'action d'ensemble des vibrations générales du corps astral réflétées dans le grand sympathique et transmises à la conscience physique. »

« Au contraire, après l'entraînement occulte, ce sont les centres du corps astral bien développé, les *cakrams*, qui constituent le point de départ des vibrations en question ; c'est le système cérébro-spinal avec ses centres physiques correspondant aux cen-

tres du corps astral, qui constitue le mécanisme en lequel se réflètent les vibrations ressenties par le corps astral, et qui permet une clairvoyance aussi précise, aussi nette que la vision physique de nos sens ordinaires ».

Limitant strictement toute explication qui ne paraîtrait pas à première vue nécessaire au sujet, nous dirons seulement, pour expliquer ce dernier passage, que les ouvrages enseignent qu'il existe dans le système solaire sept modifications principales de la matière, sept plans que l'on peut diviser ainsi :

Trois plans inférieurs qui sont le siége de l'évolution humaine normale (plans physique, astral, mental) ;

Deux plans médians (plans buddhique et atmique) sont le champ de l'évolution humaine supra-normale, de l'évolution de l'Initié ;

Deux plans supérieurs (plan *anupadaka* et *adi*) sur lesquels ne sont données que peu d'indications.

Négligeant ces derniers on dit qu'il est formé « cinq types atomiques auxquels donnent naissance cinq mesures différentes (*tanmatras*) impliquant cinq différentes vibrations. Les atomes de chaque type constituent les matériaux d'un plan du système : chaque plan possède un type anatomique fondamental qui lui est propre et auxquels peuvent se réduire tous les objets qu'il renferme, si variée qu'en soit l'apparence » (Annie Besant, *Lotus*, juillet 1903).

L'atome physique dans son ensemble présenterait « un tourbillon de vie » à la surface duquel se

trouvent des *spirilles,* courants tourbillonnant enlacés à angle droit. « Un grand nombre des pratiques de la *Yoga* ont pour but d'accélérer l'évolution de l'atome en hâtant l'œuvre vivificatrice que la monade exerce sur les spirilles ».

Des myriades d'unités de conscience qui doivent se développer empruntent à chaque plan, de sa matière, chacune d'elles « s'en revêt et s'en forme un « véhicule » qui lui permet d'entrer en contact avec ce plan ; graduellement elle organise ce véhicule de matière, elle s'en fait un « corps » susceptible de fonctionner sur son propre plan comme une expression d'elle-même, c'est-à-dire de recevoir les vibrations du plan et de les lui transmettre réciproquement ».

Parlant de la clairvoyance dans son *Etude sur l'évolution de la conscience*, Mme Besant ajoute : « Quand l'activité du système cérébro-spinal est momentanément tenue en suspens, les impulsions provenant de l'enveloppe astrale, à travers le système sympathique, se font sentir à la conscience: de là la « lucidité » pendant la trance, spontanément produite ou imposée ». Les efforts en vue de développer cette forme de clairvoyance peuvent causer des dérangements nerveux très réfractaires : de telles tentatives vont à l'encontre de la loi d'évolution... Nous ne pouvons retourner à la condition caractérisée par la prédominance du sympathique, sauf au prix de notre santé et de notre évolution intellectuelle supérieure. On voit ainsi combien il est dangereux

de suivre ces nombreuses méthodes qui reçoivent de nos jours une si large publicité et de méditer sur le plexus solaire ou les autres centres sympathiques ».

« Quand le corps astral commence à s'organiser par le fait du jeu de l'intelligence et du perfectionnement de l'appareil intellectuel physique, les véritables sens astraux (cakras, c'est-à-dire Roues, à cause de leur apparence) se développent graduellement. Ces cakras se développent sur le plan astral, en tant que sens et organes sensoriels astraux, mais l'activité qui les construit et les contrôle, procède du plan mental, comme elle procédait du plan astral pour les centres cérébraux. La conscience est alors à l'œuvre sur le plan mental et construit son mécanisme astral, de même que précédemment elle agissait sur le plan astral et construisait son mécanisme physique ; mais désormais elle apporte à sa tâche un pouvoir beaucoup plus considérable et une compréhension plus grande, à cause des nombreux pouvoirs qu'elle a développés. »

« En outre, elle façonne, dans les systèmes sympathiques et cérébro-spinal du corps physique, des centres destinés à servir d'appareil pour la transmission à la conscience cérébrale des vibrations issues des plans supérieurs. Quand ces centres sont vérifiés, la transmission s'effectue et les informations émanées des plans supérieurs sont reçues par la conscience agissant dans le système nerveux physique. Cela constitue la clairvoyance supérieure, qui con-

siste dans l'exercice intelligent et autonome de la conscience dans le corps astral. »

Les pouvoirs de la conscience sont donc éveillés sur le plan physique et successivement sur les plans astral et mental. « Même alors, quand l'appareil est prêt, construit par la pensée pure et les désirs purs, il faut encore qu'il soit vérifié sur le plan physique par le feu de *Kundalini*, réveillé et dirigé par la conscience agissant dans le cerveau physique. »

Voici ce que dit de cette énergie, Bertram Keightley dans son article « *L'Ascension humaine par la Yoga* » : « Son maître (au disciple) lui apprendra, l'aidera, à mettre en action les forces subtiles de son être, en commençant surtout par cette grande force serpentine, agissant en spirale et appelée en sanscrit *Kundalini ;* c'est une force qui existant sur tous les plans et présentant une analogie très intime avec l'électricité, constitue le grand agent créateur cosmique. C'est par l'emploi de cette énergie que le *Chela* va développer, perfectionner ses corps subtils ; c'est au moyen de cette même force qu'avançant d'Initiation en Initiation il va apprendre à passer en pleine conscience, d'un plan à l'autre, jusqu'à ce qu'il arrive enfin à la libération complète.

« Mais cette force est beaucoup plus dangereuse que l'électricité que nous connaissons. Une décharge électrique, nous le savons, peut tuer le corps physique d'un homme ; de même une décharge trop forte de cette force kundalinique, qui existe aussi dans le corps physique, peut tuer, et tue même assez

souvent le corps de l'aspirant mal préparé et de celui qui, agissant, par lui-même, en dehors de la direction d'un *guru*, est parvenu à mettre cette force en action mais n'a pu l'empêcher d'échapper à son contrôle.

« Ces accidents sont assez fréquents, surtout dans l'Inde, où certaines pratiques *trantrikas* peuvent mettre en action cette force, bien avant même que le candidat soit arrivé au point de purification, de contrôle de préparation nécessaires pour pouvoir l'employer en toute sûreté.

« C'est l'emploi et le développement de ces forces occultes de *Kundalini*, surtout, sur le plan physique, sur le plan astral, sur le plan mental et sur les plans plus élevés encore, qui constituent la *Yoga* proprement dite, la *Yoga* occulte.

« Toutes les autres pratiques, les postures physiques, les régimes, les purifications mentale et physique ne sont que des mesures préparatoires destinées à amener le candidat à un état où il puisse employer la force kundalinique sans en souffrir ».

Keightley ajoute encore qu'il y a un assez long chemin avant d'arriver à libérer cette force sur le plan physique et que cela demande une purification sévère des nerfs, ou des conducteurs afin de permettre le passage de cette force sans qu'elle subisse de résistances qui occasionneraient de grandes souffrances. « Autrement il pourrait en résulter une forte inflammation nerveuse, une congestion, par exemple, ou

une fièvre cérébrale si l'action de cette force s'exerce dans le cerveau ».

D'autre part, si essayant se mettre en œuvre cette force et de lui faire suivre une certaine voie, le disciple laisse détourner son attention, échappant à son contrôle elle se répand dans « les différents nerfs du corps, amenant ainsi souvent des maladies et des troubles ».

De plus cette énergie donne au disciple une telle puissance qu'un contrôle moral parfait est nécessaire, le moindre sentiment de colère produirait une projection de force violente et dangereuse, pouvant causer à un tiers un mal considérable, « produisant, en quelque sorte, le même résultat qu'une décharge électrique à haute tension projetée par le disciple dans la direction que prend sa pensée ».

« Aussi ceux entre les mains desquels sont les vraies méthodes de la libération et de l'emploi de cette force ne la mettent jamais qu'à la portée d'un individu donnant les garanties nécessaires qui ne l'emploiera pas dans un but mauvais, ou qu'il serait capable de se laisser emporter malgré lui ».

Prenant sa conscience physique comme base, le disciple élargit sa conscience jusqu'au plan astral et ainsi de suite, conservant « toujours la mémoire du chemin qu'il a parcouru, et cependant il est identifié à la conscience universelle et possède par là même la pleine connaissance de l'histoire des états de conscience de n'importe quelle personnalité, ou de n'im-

porte quel objet dans toute l'étendue du système solaire. »

« Tel est le but suprême de la *Yoga*. »

On nous pardonnera ces citations déjà trop longues, mais nous devons impartialement reproduire maintenant l'opinion très différente de Barth : *Religions de l'Inde. Brahmanisme*. Ch. II. *Spéculations philosophiques :*

« Ils paraissent être partis de l'idée que le principe de vie qui est dans l'homme, l'*atman* ou le soi... est le même que celui qui anime la nature. Ce principe dans l'homme leur paraît être le *Prâna*, le souffle : l'air ou quelque chose de plus subtil que l'air, l'éther fut l'*atman* dans la nature. Ou bien l'*atman* était un petit être, un *homunculus*, un *purusha*, qui avait son siége dans le cœur, où on le sentait s'agiter et d'où il dirigeait les esprits animaux. Il y tenait à l'aise, car il n'était pas plus gros que le pouce. Il savait même se faire plus petit encore, car on le sentait cheminant par les artères et on pouvait le voir distinctement dans la petite image, la pupille, qui se réflète au centre de l'œil. Un *purusha*, tout semblable apparaissait au regard ébloui dans l'orbe du soleil, le cœur et l'œil du monde. C'était là l'*Atman* de la nature ; ou plutôt c'était le même *Atman* qui se manifestait ainsi dans le cœur de l'homme et dans le soleil : une ouverture invisible, au sommet du crâne, lui livrait passage pour aller de l'une à l'autre demeure. Si grossières que soient ces représentations, elles n'en ont pas moins servi de point de départ à l'un des

systèmes ontologiques les plus grandioses et les raffinés que connaisse l'histoire de la philosophie. Et non seulement, elles en ont été le point de départ, mais ce qui est bien plus surprenant, elles en sont restées une des principales données... Jusqu'à la fin il sera question chez eux de l'*Atman*, du souffle et éther, de l'*atman purusha* du cœur, de l'œil et du soleil ».

« Cette immanence directe et matérielle de l'être absolu dans la créature, qui est la donnée irrationnelle et mystique du système, en est aussi le nœud. Par une méditation intense, aidée d'opérations où une physiologie fantastique joue un grand rôle (car il y a quelque chose de très matériel au fond de toutes ces représentations), il n'aura qu'à faire rentrer littéralement son âme dans son cœur, pour la mettre en contact avec l'unité suprême et en état de se reconnaître elle-même en cette unité ».

Puis plus loin: « C'est ici que cette théorie hautaine (l'identité), retombe lourdement et quelle expie son dédain de toute pratique et de toute observance. Depuis longtemps on attribuait une clairvoyance particulière au rêve et aux phénomènes extatiques. On y voyait un moyen de communiquer avec le monde invisible et avec la divinité ; on en fit la vraie manière de philosopher, la voie du *Yoga* et du salut. Il y a donc dans les *Upanishads,* surtout dans celles qui sont moins anciennes, une théorie complète de l'extase et des moyens de la provoquer: immobilité prolongée du corps, fixité hébétante du regard, répé-

tition mentale de formules bizarres, méditations sur les mystères insondables contenus dans quelques monosyllables tels que le fameux *Om* qui est le *Brahman* même, suppression du souffle, tout une série d'exercices hypnotiques par lesquels on s'imaginait faire rentrer les esprits vitaux dans la pensée, la pensée dans l'âme, recueillir, celle-ci tout entière, dans le cerveau, puis la ramener dans le cœur où siège *l'Atman* suprême (*Katha Up III*, 13. *Cveta Up.* 2 premières sections. *Maitri VI*). Il est inutile d'insister davantage sur ces procédés, auxquels une physiologie étrange peut donner certaines apparences de singularité, mais qui se retrouvent à peu près les mêmes dans le bagage de beaucoup d'autres sectes d'illuminés. Ils ont été recueillis et exposés *ex professo* dans le système qui porte plus particulièrement le nom de *Yoga*. Pratiqués consciencieusement, ils ne peuvent qu'aboutir à la folie et à l'idiotisme, et, c'est en effet sous la figure d'un fou ou d'un idiot que dans les *Puranas*, par exemple, on nous décrit le sage ».

L'ATMAN

La *Prana*, ainsi que l'indiquent les apologues de la rivalité des facultés de l'être. *Brih. Ar. Up.* 1. 3 — 1.5.21-6.1.1 — *Chand. up.* 1.2. 1-12-5.1.14 — *Kaush. Up.* 2. 14 — 3.2-4) est l'agent primordial de tous les phénomènes mécaniques et intelligents de la vie individuelle, mais ce n'est qu'une particule isolée et incorporée de l'*atman* universel.

Ainsi que le dit Régnaud (ouvrage cité). « Les mots *Brahman* et *Atman*, qui s'appliquent indistinctement et généralement à l'être par excellence que les *Upanishads* ont pour but de faire connaître ne désignent pas un dieu personnel et distinct de l'univers... La définition qui semble le mieux répondre à l'idée que les *Upanishads* (les anciennes surtout) nous donnent de l'*atman*, consiste à dire, que considéré d'une manière abstraite, il est l'être universel comprenant en soi le sujet et l'objet réunis sous une forme identique ; tandis que dans son rapport avec le monde sensible il est la conscience et l'agent... » Plus loin le même auteur ajoute : « ce mot a pris la signification d'âme ou de principe incorporel de vie qui anime l'homme ou le moi individuel, comme l'atman

universel anime l'univers et constitue le moi général. »

Voici d'après quelques *Upanishads*, sa localisation dans le corps.

Aitareya Upanishad (I. 11 et 12).

11. Lui (le mâle premier né) réfléchit « Comment ce (corps) existerait-il sans moi (son maître). Il réfléchi « comment (par quelle voie) entrerai-je en lui ».

12.' « Se frayant un passage, où les cheveux (de la tête) se divisent, il pénétra par cette porte ».

L'âme individuelle a trois places où elle demeure.

1° L'œil droit, pendant l'état de veille.

2° L'esprit interne (internal mind) dans le rêve.

3° L'éther placé dans le cœur pendant le profond sommeil.

Brihadaranyaka (traduction Hérold).

2-1-17 « Là donc où était ce dormeur, celui qui est ce *purusha* fait de discernement, ayant alors, par le discernement de ces souffles, puis en soi le discernement, il y a dans le cœur, à l'intérieur un espace, c'est là qu'il gît.

2-1-20. « Et tout de même qu'un grand roi, ayant pris ses sujets, circulerait à son gré dans son domaine, ainsi lui, ayant pris les souffles, circule à son gré dans son propre corps.

2-1-21. « Et lorsqu'il est plongé dans un profond sommeil, lorsqu'il n'a plus connaissance de rien, les vaisseaux appelés *hitas*, au nombre de 72.000, se

dirigent du cœur, vers la porte du cœur. Par ces vaisseaux s'étant retiré à l'intérieur, il gît dans la poche du cœur ».

Max Muller dans *Sacred boks of the East* donne : « les vaisseaux *hitas* répandus dans le corps » ; la note ajoute : non dans le péricarde seulement, mais dans tout le corps.

4. 2. 2. Et il dit : « En vérité, il s'appelle le flamboyant, ce *purusha* qui est dans l'œil droit. Celui-là donc qui est flamboyant, *Indra*....

4. 2. 3. « Et, de plus cet aspect de *purusha* qui est dans l'œil gauche, c'est son épouse *Viraj*. De ces deux-là le concert, c'est dans l'espace à l'intérieur du cœur. Et de ces deux-là la nourriture c'est la masse rouge à l'intérieur du cœur. Et de ces deux-là l'enveloppe, c'est cette sorte de filet à l'intérieur du cœur. Et de ces deux-là la route, praticable, c'est cette artère qui monte du cœur.

4. 2. 4. « Et il a les vaisseaux appelés *hitas* qui sont comme un cheveu coupé en mille. Par ces vaisseaux ce qui coule, coule vers lui. C'est pourquoi lui a une nourriture plus raffinée que cet *atman* corporel ».

La note qui est dans l'édition anglaise dit ici : « les vaisseaux *hitas* (*placed firmly within the heart*) placés fermement à l'intérieur du cœur ».

Une note annexée à l'édition de *Tookaram Tatya* explique : « Pour comprendre ceci il faut connaître les différentes espèces de nourriture propre aux différentes parties du corps. Digérée, la nourriture subit

une double modification : une grossière et une subtile. Le produit de la première est entraîné dehors par l'excrétion, le produit de la deuxième est de nouveau modifié par la « chaleur digestive » et transformé en deux sucs (*juices*). L'un de moyenne subtilité consistant des cinq éléments nourrit le corps grossier en se changeant en sang, etc. L'autre est très subtil et constitue la masse rouge (*red lumps*), qui après qu'elle est entrée dans les fins vaisseaux sanguins du cœur fournit la nourriture de *Indra*, uni à *Indrani* dans le cœur ». Mais malgré cette explication, le passage reste obscur, c'est du moins mon opinion.

Kaushitaki Upanishad.

(Quand l'étudiant connaît le Brahman conditionné son âme sort à travers le passage de l'artère coronale par la lumière de l'entrée du cœur) ayant atteint la voie divine, se rend au monde de *Agni* puis de *Vayu*, etc., jusqu'au monde de Brahma.

4 8. « Les vaisseaux du cœur nommés *hitas* (bienfaisants ou bons as doing good to living creatures) procédant du cœur, entourent la grande membrane (autour du cœur) fins comme un cheveu divisé en mille parties, et remplis de l'essence la plus subtile de couleurs variées, de blanc, de noir, de jaune et de rouge. Quand l'homme endormi ne rêve pas, il demeure dans ceux-ci.

Une autre version dit : dormant il demeure dans

ces vaisseaux, dans le sommeil sans rêve il demeure dans *Prana*.

Des localisations analogues se trouvent dans la *Chandogya Upanishad* 8, 3, 2-3 ; 8,6.1-6. *Katha* 6.16-17. *Çveta çvatara* 3.13 et *Praçna* 3.6-7, mais je crois les premières suffisantes pour montrer comment les plus anciennes *Upanishads* localisaient l'*atman* dans le corps physique.

Dans les *Upanishads* plus modernes, la question est traitée d'une façon différente, voici à ce sujet une citation extraite de la *Hamsa Upanishad*, citée dans l'ouvrage de Sédir « *Les Incantations* ». La même chose sous une forme un peu différente se trouve également dans *Nature's finer forces* de Rama Prasad :

« Ceci est le suprême *Hamsa*, dont la splendeur est celle d'une couronne de soleils et par qui l'univers est soutenu ».

« Il a une activité octénaire (le cerveau, ou plutôt son principe, est symbolisé ici par un lotus à huit pétales ; note de Sédir). Quand il se tient dans le premier pétale, celui de l'est, il incline la personne aux actions vertueuses ; dans celui du sud, il porte à la cruauté ; dans celui du sud-est, le sommeil et l'indolence se produisent ; dans celui de l'ouest, il fait rechercher les plaisirs sensuels ; dans celui du nord-ouest, il donne le désir de marcher ; dans le septentrional, il éveille la convoitise ; dans celui du nord-est, il excite au gain ; enfin au milieu siège l'indifférence aux plaisirs matériels. Dans le filament du Lotus se développe l'état de veille (*iagrat*) ; dans le

péricarpe, s'éveille le rêve (*svapna*) ; dans la semence (*bija*) le sommeil sans rêves (*sushupti*) ; l'abandon du Lotus est le quatrième état (*turiya*). Quand *Hamsa* est absorbé dans le son spirituel (*nada*) l'état au-dessus du quatrième est atteint ».

LES PRANAS

Il y a peu d'indications physiologiques dans les plus anciennes *Upanishads*. Parlant des *pranas* ou esprits vitaux dont la conception remonte à l'époque védique, Régnaud dit: (ils) « sont les principes organiques dont la nature est la plus voisine de celle de l'*Atman*. Ils en ont le caractère principal, à savoir l'absence de forme sensible: et de même que l'*Atman* est la source de la vie universelle, les *pranas* sont les agents généraux et les signes inséparables de la vie individuelle ».

Le corps vivant ne peut exister sans les souffles vitaux et dans bien des passages les *Upanishads* signalent l'impuissance des sens qu'auraient abandonnés les *Pranas* et par conséquent l'infériorité des sens à l'égard des souffles vitaux.

La *Maitri Upanishad* (2-6) présentant un résumé complet de la théorie des esprits vitaux, nous empruntons à la traduction de Régnaud, *Matériaux pour servir à l'Histoire de la Philosophie de l'Inde*, la citation suivante:

« Au commencement *Prajapati* était seul ; il ne se plut pas (ainsi) ; ayant dirigé sa pensée sur lui-même il produisit les créatures diverses. Il les considéra (et vit) qu'elles étaient sans intelligence et sans souffle, comme des pierres, et immobiles, comme des troncs d'arbres. Il en éprouva du déplaisir et pensa : « Il faut que j'entre en elles pour les éveiller (à l'intelligence) ».

« Il prit la forme d'air (on donna à son *atman* la forme d'air) et pénétra (dans les créatures). Dans son unité il ne put (parvenir à animer les créatures) et se divisa en cinq parties qui sont appelées : le *prana*, l'*apana*, le *samana*, l'*udana* et le *vyana* ».

« Celle (de ces parties) qui s'élève (par l'expiration) est le *prana ;* celle qui se dirige en bas est *l'apana ;* celle par laquelle ces deux premières sont secondées est le *vyana ;* celle qui livre à l'*apana,* les parties les plus grossières de la nourriture et en distribue également dans chaque membre les parties les plus subtiles est le *samana*. Le *vyana* est au-dessus. L'*udana* prend naissance au milieu d'eux (les esprits vitaux qui viennent d'être désignés). Celle (des parties de *Prajapati*) qui expulse et ingurgite le boire et le manger est l'*udana* ».

« *L'upamçu* commande à l'*antaryama* et l'*antaryama* commande à l'*upamçu* (En note l'auteur indique que ces mots sont employés ici, comme synonymes du *prana* et de l'*apana*). Entre les deux le dieu a produit (ou pressé, par allusion à la préparation du *soma*) la chaleur vitale. La chaleur vitale est le

purusha (dans le sens de l'*atman* individuel) : le *purusha* est le feu *vaiçvanara*. »

Citant la *Brihadaranyaka*, 5-9. Regnaud continue : « Le feu *vaiçvanara* est celui dont le siége est dans (le corps) de l'homme ; c'est par lui que la nourriture est digérée après qu'elle a été mangée ; c'est lui dont on entend le bruit quand on se bouche les oreilles. On n'entend plus ce bruit quand il est en voie de quitter le corps ». S'étant partagé en cinq parties il (*Prajapati*) est placé dans un lieu secret (du cœur). Il a le *manas* pour essence (mot à mot il est fait de *manas*), les *pranas* pour corps, la lumière pour forme, le vrai pour objet de ses désirs et l'éther pour *atman*. N'ayant pas encore atteint son objet, du milieu du cœur (où il réside) il pensa : « Il faut que je jouisse des objets (des sens) ». Puis ayant percé ces trous (les yeux, les oreilles, les narines et la bouche) il est sorti (il a pu communiquer avec le dehors) et goûte les objets avec les cinq rènes (que tient en main le *manas*, c'est-à-dire les sens). Ainsi les organes de perception (mot à mot ceux qui dépendent de la *buddhi*) sont ses rènes ; les organes d'action sont ses chevaux ; le corps est son char ; le *manas* est son cocher ; la nature est son fouet. Stimulé par ce fouet, le corps obéit à l'impulsion (qui lui est donnée) comme la roue que fait tourner le potier. (C'est ainsi que) ce corps est constitué de façon à paraître intelligent ; il (*Prajapati* ou l'*atman* incorporé) en est l'agent ».

Régnaud parlant des esprits vitaux en général écrit :

« La théorie des esprits vitaux divisés en *prana* ou l'expiration ; *apana* ou l'inspiration ; *vyana*, ou l'air qui circule en suivant différentes directions dans l'intérieur du corps ; *udana* ou l'air qui suit une marche ascendante dans l'intérieur du corps ; et *samana*, où l'air qui préside à la digestion, paraît remonter jusqu'à l'époque védique et nous n'avons pas à en rechercher les origines dans les *Upanishads*. »

En effet, le Dr Arthur, H. Ewing dans son étude : *The hindu conception of the functions of Breath. A study in Early Hindu psycho-physics* parue dans le « *Journal of the American Oriental society* » 22 vol., signale dans le *Rig Veda* quelques passages dans lesquels le mot *Prana* signifie la respiration, et dans quelques autres la vie, sans spécifier les divers souffles et dans le *Yajur Veda*, *l'Atharva*, les *Brahmanas* et les *Sutras* des références à un certain nombre de souffles vitaux.

Mais sans parler de *avana* qui n'est cité que dans la *Talavaraka Upanishad* une seule fois et *ana* dans quelques éditions de la *Brh. ar. Up.* 5. 1. 3, les traducteurs sont loin de s'entendre sur la signification exacte des termes *prana*, *apana*, *vyana*, *udana* et *samana*.

C'est ainsi que, d'après les recherches du Dr Ewing, nous voyons Haug, Böhtling, Bloomfield et Griffith traduire *Prana* par *in-Breathing* inspiration. Cependant que Roer traduit *Prana* « *vital air which goes forwards* » ce qui peut s'entendre de l'expiration.

Rajendra Lala Mitra, Cowell, employent différentes expressions, traduisant *Prana* par *out* ou *up-breathing*, ce qui est une autre forme de mouvement expiratoire.

Müller employe diverses traductions du mot *Prana :* 1° la respiration en général ; 2° le mouvement inspiratoire.

Deussen traduit le même *Prana* de façons très diverses, il va même jusqu'à donner quelquefois une même version des mots *Prana* et *Udana*. Eggeling renchérit encore sur les versions contradictoires.

Les auteurs indous divergent également dans leur façon d'expliquer les différents *Pranas*. Il est vrai que les *Upanisnads* offrent, nous le verrons dans la suite, quelques explications détaillées, mais toutes diffèrent.

Ajouterons-nous à ces opinions diverses celles de Régnaud cité plus haut et celle de Harold traduisant en français *l'Upanishad du grand Aranyaka*. Nous verrons qu'il est très difficile de se faire une opinion exacte, en ne tenant compte que des *Upanishads*, de la signification des termes et des relations qu'ont entre eux les divers *Pranas*.

Voici à titre d'exemple, un passage de la *Brih. ar. Up.* 3, 9, 26, emprunté à trois traductions différentes :

Traduction de Régnaud (ouvrage cité).	Traduction de Hérold : l'Upanishad du Grand Aranyaka.	Traduction de Max Müller dans la collection des S. B. ofthe E.
Sur quoi toi et l'*atman* (1) êtes-vous fondés ?	Sur quoi donc toi et *l'atman* avez-vous votre point d'appui ?	And in what does thou (thy body) and the Self (thy heart) abide ?
sur le *Prana*.	sur le souffle exhalé.	in the *Prana* (breath)
sur quoi le *Prana* est-il fondé ?	sur quoi le souffle exhalé a-t-il son point d'appui ?	in what does the *Prana* abide ?
sur l'*Apana*.	sur le souffle inhalé.	in the *Apana* (down-breathing) (2)
sur quoi l'*Apana* est-il fondé ?	sur quoi le souffle inhalé a-t-il son point d'appui ?	in what does the *Apana* abide ?
sur le *Vyana*.	sur le souffle dispersé.	in the *Vyana* (back-breathing) (3)
sur quoi le *Vyana* est-il fondé ?	sur quoi le souffle dispersé a-t-il son point d'appui ?	in what does the *Vyana* abide ?
sur l'*Udana*.	sur le souffle élevé	in the *Udana* (the out-breathing). (4)
sur quoi l'*Udana* est-il fondé ?	sur quoi le souffle élevé a-t-il son point d'appui ?	in what does the *Udana* abide ?
sur le *Samana*.	sur le souffle réuni.	in the *Samana*. (5)
		J'ai supprimé les noms des personnages qui tiennent ce dialogue, noms que donne le texte.

1. D'après *Çankara* il faut entendre ici le corps.

2. Parce que *Prana* s'échapperait (would run away) s'il n'était maintenu en arrière par l'*Apana*.

3. Parce que l'*Apana* s'écoulerait (would run down) et le *Prana* s'élèverait (would run up) s'ils n'étaient maintenus (held back) par le *vyana*.

4. Parce que tous les trois, le *Prana*, *Apana*, *Vyana*, s'échapperaient dans toutes les directions, s'ils n'étaient attachés à (fastened to) *l'Udana*.

5. Samana peut difficilement ici être compté pour un des cinq pranas, généralement mentionnés avant *l'Udana*, mais ainsi que l'explique Dvivedaganga est ici pour le Sutratman.

Le Dr Ewing commentant le passage cité plus haut de la *Maitri. Up.* 2-6. Conclut qu'ici : *Prana* inclut à la fois l'inhalation et l'exhalation.

Apana signifie le mouvement qui expulse le sperme, l'urine, les excréments.

Udana est l'éructation.

Samana est ce qui cause la digestion.

Vyana est le souffle qui est présent alors qu'il n'y a ni inhalation, ni exhalation.

Samana étant dans un sens une forme plus haute de *vyana*, celle-ci peut-être représente le souffle (*breath*) toujours présent dans le corps simplement comme le support de *Prana* et *Apana*, la première étant le même souffle considéré comme actif dans la digestion.

Udana (éructation) est dite placée entre *Vyana* et *Samana*. Comme *samana* est *vyana* engagée dans la digestion et comme *vyana* est par définition présente avant et pendant que la nourriture est prise, de là proviendrait peut-être la localisation de *Udana*.

Praçna Upanishad.

Tout un chapitre III est consacré aux esprits vitaux, j'utilise la traduction française de Régnaud :

3-1. « Alors *Kausalya Açvalayana* lui demanda : « O vénérables, d'où ce *Prana* tire-t-il son origine ? Comment pénètre-t-il dans le corps ? Où, comment fixe-t-il sa résidence après s'être divisé (en 5 parties) ? Comment sort-il (du corps) ? Quelles sont ses rela-

tions avec le dehors (avec les divinités qui dirigent l'agent et les objets de l'agent)? Quelle sont les relations avec l'âme considérée comme agent?

2. « Il (*Pippalada*) lui répondit : « Puisque tu me poses des questions qui dépassent les bornes (des difficultés du sujet) et que tu es vraiment versé dans la science du *Brahma* (ou du *Veda*) je vais te satisfaire.

3. « Le *Prana* est issu de l'*Atman*, il se développe à côté de lui comme l'ombre se développe à côté de l'homme. (Note. C'est-à-dire qu'il n'a rien d'essentiel, qu'il résulte de l'occasion, des circonstances). — C'est par l'effet des œuvres auxquelles préside le *manas* qu'il prend résidence dans le corps.

4. « De même qu'un roi institue des lieutenants auxquels il dit: « Tu administreras ces villages-ci, ces villages-là » ; de même ce *prana* (principal) met les autres *pranas* (les sens, etc.,) en fonctions, chacun en lieu distinct qu'il lui assigne.

5. « Il a placé l'*apana* à l'anus et aux parties sexuelles. Le *Prana* siège lui-même dans la vue et dans l'ouïe (et s'exhale) par la bouche et par les narines. Le *samana* est au milieu (entre les deux), il distribue également (dans les membres) la nourriture offerte en sacrifice (au corps) ; c'est de là (du résultat de la digestion et de l'assimilation) que naissent ces sept flammes. (Note. Le *samana* est comparé au feu du sacrifice. Les sept flammes sont les facultés vitales et les perceptions qui sortent par les deux yeux, les

deux oreilles, les deux narines et la bouche. *Ananda-giri*).

6. « L'*Atman* réside dans le cœur. Dans cet organe sont 101 artères : dans chacune de ces cent artères se trouvent 72.000 veines secondaires dans lesquelles circule le *vyana*.

7. « Par l'une (de ces artères) l'*udana* qui suit une marche ascensionnelle conduit (l'*atman*) dans un monde pur (heureux) par l'effet de ses bonnes actions ; il le conduit dans un monde malheureux par l'effet de ses mauvaises actions ; il le conduit dans le monde des hommes par l'effet de ses bonnes et de ses mauvaises actions.

8. Le soleil est le *Prana* extérieur, car il se lève en favorisant les fonctions du *Prana* qui est dans l'œil (la faculté visuelle). La divinité qui réside dans la terre attire (c'est-à-dire) favorise les fonctions de) l'*apana* qui est dans l'homme. L'éther qui est entre (le ciel et la terre) est le *samana* (externe et ce *samana* externe favorise les fonctions du *samana* interne). L'air est le *vyana* (et ce *vyana* externe favorise les fonctions du *vyana* interne).

9. « Le *tejas* (le feu) est *l'udana* (et cet *udana* externe favorise les fonctions de l'*udana* interne. C'est pour cela que celui dont la chaleur vitale s'éteint passe dans un nouveau corps avec ses sens confondus dans le *manas*.

10. (Au moment de la mort l'*atman* individuel) se retranche dans le *Prana* avec l'intelligence (*citta*).

Le *Prana* uni à la chaleur vitale (ou à l'*udana* : *tejas*) se dirige avec l'*atman* vers le monde désiré.

11. « Celui qui possédant cette connaissance à la notion du *Prana*, n'est pas privé de postérité ; il devient immortel. Il y a à ce propos le *çloka* suivant :

12. « Celui qui connaît l'origine du *Prana*, son introduction, le siége (qu'il occupe dans le corps) la surintendance qu'il exerce de cinq manières (ou en cinq places différentes) et les agents externes auxquels il obéit, celui-cobtient l'immortalité ». Plus loin, *Praçna Up*, IV nous avons les versets 3 et 4.

3. « Les *Pranas* sont les feux qui veillent dans cette ville (le corps) : *l'apana* est le feu *garhapatya ;* le *vyana* est le feu *anvaharyapacana ;* et comme on emprunte *(praniyate)* le feu *ahavaniya* au feu *garhapatya*, le *Prana* est le feu *ahavaniya.*

4. (*Le hotar*) est le *samana*, ainsi appelé de ce qu'il répartit également (*samam*) les deux oblations qui sont l'inspiration et l'expiration; le *manas* est le sacrifiant ; le fruit du sacrifice est *l'udana:* il fait passer tous les jours ce sacrifiant (*le manas*) à *Brahma.* »

Notons ici la relation que l'*Upanishad* établit entre les souffles vitaux et les feux du sacrifice. Voici la liste des feux qui entrent dans la construction de l'*Agnikshetra :*

Garhapatya, le feu domestique, placé au sud-ouest.

Dakshinagni, le feu avec lequel on fait l'offrande aux ancêtres, placé au sud.

Ahavaniya, avec lequel l'offrande est faite aux divinités, placé à l'est.

Sabhyagni, qui sert avec le premier à faire les offrandes secondaires, placé au nord-est.

Avasatyagni, sert à préparer les mets journaliers et à faire l'offrande aux *visvedevas*, placé au zénith.

Ce qui conduisit peut-être à établir une relation entre les souffles vitaux et les points cardinaux : *Prana*, est. *Vyana*, sud. *Apana*, ouest. A ces correspondances la *Chandogya Up.* 3-13 ajoute *samana*, nord et *udana* zénith.

Le Dr Ewing remarque qu'il existe dans *Çatapatha Brahmana*, une liste de correspondances, un peu différente et cite d'après les *Grihya sutras* (1-16, 9-15) le rite suivant : (je résume) après la naissance d'un fils, avant que le cordon ombilical ne soit coupé, cinq Brahmanes se placent auprès de lui dans les directions énumérées et nomment dans l'ordre les cinq souffles vitaux.

De cette citation de la *Praçna Up.* le Dr Ewing déduit :

Apana est employé ici dans le même sens que dans la *Maitri. Up.*

Samana, également.

Prana, employé dans un sens différent, est assigné ici aux sept ouvertures de la tête.

Vyana est subdivisé ici à l'infini, cela revient à dire qu'il est partout.

Udana, qui dans *Maitri* a été expliqué éructation est ici présenté comme conduisant aux divers mon-

des, or *sushumna* est dit s'étendre du cœur à la couronne de la tête, nous avions *Udana* s'étendant jusqu'au cou, ici un pas de plus en fait pour l'identifier à *sushumna*.

Dans la note annexée au texte anglais de l'*Upanishad*, *Udana* était qualifié le souffle ascensionnel qui s'élève de la plante des pieds à la couronne de la tête.

La corrélation entre *Udana* et *tejas* est expliquée par le Dr Ewing de la façon suivante :

L'activité psychique est un élément igné (*fire element*). *Atman* est dit autre part saisir (*seize*) les *Pranas* et se mouvoir dans le cœur. Dans la *Kaushitaki-Brahmana Up.* (11 et 12, chaque activité psychique est dite une forme dans laquelle *Brahma* flambe *(flames up in)* dans l'individu. Donc activité psychique égalerait : *prana*, plus *tejas*.

Quand la flamme s'éteint *Prana* retourne au *Prana* et *tejas* passe dans l'organe psychique où il s'éteint, soit :

Tejas de la parole va à l'œil et son *Prana* à *Prana* ;

Tejas de l'œil va à l'oreille et son *Prana* à *Prana* ;

Tejas de l'oreille va à *manas* et son *Prana* à *Prana* ;

Tejas de *manas* va à *Prana*.

Cecise produit à la mort. Le *tejas* de chaque organe est un produit cosmique. *Udana* est le *tejas* cosmique en ce sens qu'il absorbe les éléments ignés (*fire elements*) qui apparaissent dans les organes psychiques séparés.

Ayant absorbé les éléments ignés, *Udana* est identique à eux, ainsi *Udana = tejas*.

D'autre part *Udana* est l'équivalent au microcosmique *Prana* de la *Kaus*, *Up.* 11.12, puisque en lui sont confondus les éléments ignés des organes variés.

La divinité qui est dans la terre supporte *Apana*, peut-être parce que la terre reçoit et absorbe chaque jour les excréments et l'urine, suggère le Dr Ewing.

Katha Upanishad.

Il n'est question des souffles vitaux dans cette *Upanishad*, qu'à propos de leur subordination à l'égard de l'*atman* (traduction Regnaud).

5-3. « Il (l'*atman*) fait monter le *Prana*, il fait descendre l'*Apana* ; tous les dieux (les sens) adorent le nain qui siège au milieu (du cœur).

5-5. « Nul mortel ne vit par le *Prana* et par l'*Apana*, mais on vit par un autre (être) sur lequel ces deux fonctions reposent.

Brihadaranyaka Upanishad.

En dehors du passage que nous avons cité plus haut à titre d'exemple, nous trouvons les passsages ci-joints (Régnaud).

3-4-1. « Celui qui s'exhale par le *prana* est *ton atman* qui est au dedans de toutes choses ; celui qui s'inspire par l'*apana*, est..., etc. ; celui qui circule en sens divers par le *vyana*, est.., etc. ; celui qui circule de bas en haut par l'*udana*, est..., etc.

5-1-3. « Le *prana*, l'*apana*, le *vyana*, l'*udana*, le *samana* et l'*ana*, tout cela est le *prana*.

Chandogya Upanishad (traduction Régnaud).

1-3-3. « Il faut adorer le *vyana* comme étant l'*udgitha*. L'expiration est le *prana* ; l'aspiration est l'*apana* ; ce qui unit le *prana* et l'*apana* est le *vyana* ; le *vyana* est la parole, c'est pour cela que c'est quand l'action du *prana* et de l'*aprana* est suspendue qu'on fait entendre la parole.

Max Muller dans *S. B. of the East* et *Tookaram Tyata*, dans *Twelve principal Upanishads* donne une traduction analogue.

Prana serait identifié avec *ud* dans le mot *udgitha*, parce que un homme assis inspire en se levant, c'est un jeu de mot sur le préfixe *ut*, en haut : d'où *Prana* : inspiration.

3-13-1. « Le cœur a cinq issues divines (note, c'est-à-dire qui conduisent au ciel auprès des dieux). L'issue orientale est le *prana*, qui est la vue, qui est le soleil. Il faut adorer ce (*prana*) comme la lumière, comme la nourriture. Celui qui possède cette connaissance devient resplendissant, il mange la nourriture.

2. L'issue méridionale est le *vyana*, qui est l'ouïe, qui est la lune (Je supprime la fin du *çloka*, inutile au sujet que je traite et ainsi pour les *çlokas* suivants) :

3. L'issue occidentale est l'*apana*, qui est la parole, qui est *Agni*.

4. L'issue du nord est le *samana* qui est le *manas*, qui est *Parjanya*.

5. L'issue du haut est l'*udana* qui est l'air, qui est l'éther.

Chand. up. 5.19 et seq. 2, mêmes identifications.

Aitareya Upanishad.

1.1.2. *After navel had burst forth, apana burst forth from the navel et from apana death.*

Dans ce passage de la cosmogonie de l'*Aitareya*, l'*apana* est dit sortir du nombril et la mort sortir de l'*apana*. Ce que Ewing explique de la façon suivante : la mort est annoncée (*heralded*) par de rapides mouvements respiratoires des muscles abdominaux après que les muscles de la poitrine ont cessé d'agir. Le moment final est l'expulsion de la respiration (*Breath*) hors de la région ombilicale.

Cependant même *Upanishad* 1-3 Ewing conclut qu'*Apana* signifie (*breath in the lower intestine*) le souffle placé dans la partie inférieure de l'intestin et non à l'ombilic.

Amrita bindu Upanishad (cité par Ewing).

32. « Thirty thumb-breadths is the *Prana* (from) where the *Prana* is located. The *Prana* thus named, has the external *Prana*, as his correlate ».

La première partie de la phrase est quelque peu obscure. Elle a probablement en vue d'indiquer la distance entre l'ombilic et la bouche ; 30 pouces est une mesure approximativement suffisante pour cette distance. L'ombilic, étant le point où les souffles se

divisent pour monter ou descendre, est la place de *Prana* (*Ksurika Up.* 7).

D'autre part le cœur est dit être le nœud (*granthi*) des *Pranas* et de plus la cavité du cœur est désignée en maint endroit comme la place d'*Atman* ou de *Purusha*. Alors la distance donnée plus haut est trop forte.

« Le *Prana*, ainsi nommé, a pour corrélation le *Prana* externe » (le soleil) est une idée que nous avons déjà trouvé exprimée plus haut.

34-35. *Prana* a sa place dans le cœur. *Apana* est placé dans la partie inférieure de l'intestin (lower bowel). *Samana* est placé dans la région ombilicale. *Udana* demeure dans (ou se rapporte à) la poitrine. *Vyana*, divisé demeure toujours dans les membres.

Ainsi *Prana* est dit placé dans le cœur ce qui est souvent répété sous diverses formes.

Apana dans la partie inférieure de l'intestin se trouve dans *Maitri Up.* Ajoutons que l'auteur n'identifie pas *Apana* avec cet intestin.

La « région ombilicale » est un terme assez large pour inclure le lieu où se fait la digestion (*Maitri Up.* 11, 6).

La localisation de *Udana* dans la poitrine corrobore le passage de la *Maitri Up.* Pendant l'éructation on a la sensation d'un souffle montant à travers la poitrine et redescendant à l'estomac. Le Dr Ewing conclut que cette idée empirique en se développant conduisit à localiser *Udana* dans *sushumna* ou la grande artère et à l'idée que ce souffle conduit l'âme

à la couronne de la tête dans l'état de *Yogui*, et en fait identifie *Udana* avec l'artère par laquelle l'âme s'échappe du corps à la mort.

L'explication du terme *vyana* que donne l'*Upanishad*, éclaire ce qui a été dit dans *Maitri* 2-6. Puisque *vyana* est dans tous les membres et que *samana* apporte la nourriture à tous ceux-ci. Ce dernier peut d'une façon appropriée être nommé la forme supérieure du premier.

Le docteur Ewing ne reproduit pas les couleurs de ces *pranas* données dans les stances 35-37, trouvant le tout (*too fanciful*) trop fantastique pour mériter l'attention.

Voici le résumé des essais hindous pour expliquer les séries de *Pranas* (*Pranas-series*) d'après Ewing,

« *Prana* est le souffle dont le mouvement est ascensionnel depuis l'ombilic ou le cœur et comprend à la fois l'inhalation et l'exhalation. On le trouve aux sept ouvertures de la tête.

« *Apana* est un terme d'une signification variable. Il signifie (1) Le souffle (placé) dans l'anus et le scrotum (2) la partie inférieure de l'intestin (3) l'ombilic (4). Le *seizer of food*, celui qui saisit la nourriture, comprenant et la digestion et l'expulsion des excrements.

« *Vyana* est en partie expliqué étymologiquement et se rapporte : (1) A l'éructation ; (2) Au souffle qui transporte l'âme jusqu'au crâne dans l'état de *samadhi*, et dehors au moment de la mort. Il est non seulement supposé se mouvoir dans une grande veine

qui s'étend du centre du corps au sommet de la tête, mais est identifié à cette veine. *Samana* est placé dans l'abdomen et est dit causer la digestion de la nourriture ».

Tenant compte des passages du *Çatapatha Brahmana* qui sont les plus saillants, Ewing conclut que dans cet ouvrage :

Prana est inhalation (in-breathing).

Udana est « upor out breathing » ce qui pourrait s'entendre de l'expiration.

Apana est employé en deux sens : 1° Out breathing (même note que ci-dessus) ; 2° le souffle qui est dans la partie arrière ou basse (hinder or lower) du corps. Cette signification étant poussée au point qu'*Apana* arrive à être équivalent à l'anus.

Il n'y a rien de bien précis sur *Vyana*.

« La localisation de *Samana* au centre de l'autel du feu (Fire-altar) lequel centre correspond à la région ombilicale, fournit une base claire aux définitions des *Upanishads* qui ont été examinées plus haut ».

Pour ma part j'ai seulement feuilleté Ç. B., ce qui est insuffisant pour se faire une opinion, mais je ferai remarquer que les cinq membres de la série des *Pranas* sont également appelés les cinq briques du feu auquel correspond *Prana* dans *Maitri Up.* 6-33.

Repassant en revue les *Upanishads* citées plus haut et quelques autres dont je n'ai pu me procurer la traduction anglaise (ou française à plus forte raison) le Dr Ewing donne sous le titre de *Resume of*

Results les conclusions suivantes, que je résume d'après lui :

1. Le point de départ des séries de *Pranas* est le mot *Prana* c'est-à-dire respiration en général.

2. La division de l'activité respiratoire en inhalation et exhalation est primitive et se montre dans le duel *pranapanau.*

3. Avec son habitude de soigneuse observation, l'Hindou a dû prendre note, et probablement le fit assez tôt, de l'intervalle qui existe entre les deux respirations. Ceci conduisit à l'idée (d'une respiration) d'un souffle dont l'influence restait même en l'absence de *Prana* et de *Apana*, de là le nom de *Vyana* « breathing apart ».

4. Une puissante inclination au symbolisme, marque même les premiers récits des Hindous. Il n'est pas étrange que *Prana* et *Upaṇa* furent tôt utilisés. Tant qu'on n'eut besoin que de quelques termes ceux-ci furent utilisés avec *Vyana.* Ces termes amenèrent la formation de termes analogues. Le verbe *van* fut uni bientôt avec *sam* et *ud*, aussi bien qu'avec *pra*, *apa* et *vi.*

5. Les cinq mots ainsi formés prirent graduellement une place importante dans le symbolisme courant. L'usage des termes en formule, ouvrit la voie pour changer la signification de *Apana* en affaiblissant d'abord le sens de son emploi empirique, donnant alors sa place à *Udana*, sans doute parce qu'il semblait étymologiquement mieux apte à exprimer l'idée de « out-breathing » exhalation. De même

pranodanau joue un large rôle dans Ç. B. à l'exclusion de *pranapanau*.

6. En connexion avec la construction de l'autel du feu, dans lequel il était nécessaire de mettre la vie, on trouva convenable et utile de s'identifier les différents membres des séries de *Prana* avec les briques utilisées dans les diverses parties de la structure. Ce fut probablement ce qui amena la naissance de *pranadanau* en faisant naître un emploi différent de *Apana*.

7. La présence de ces mots, quelquefois cinq, quelquefois moins ne pouvait manquer de provoquer des essais d'explications, essais que l'on trouve dans les *Upanishads*, et qui sont basés, jusqu'à un certain point, sinon complétement sur la façon dont la série est traitée dans le *Çatapatha Brahmana*. « Par exemple la localisation de *Apana* dans la queue de l'autel en forme d'oiseau (*bird-like altar*) prépara la voie à sa localisation dans la partie inférieure de l'intestin et la voie urinaire. La localisation de *Samana* au milieu forma un bon point de départ pour l'identifier avec la digestion ; et l'emploi de *Udana* pour « *out-breathing* » exhalation, donna un point de départ pour l'assertion que l'âme quitte le corps par *Udana* ».

8. Ces définitions et les autres qui suivent à l'appendice sont des contributions plus ou moins intéressantes aux idées hindoues d'anatomie et de physiologie, mais n'ont pas de valeur en elles-mêmes puisqu'elles ne comptent pas pour l'établissement des séries de *Pranas* sur une base empirique. Chaque

essai d'explication, doit-être considéré, en tant qu'il n'est pas seulement traditionnel, comme l'expression d'une opinion individuelle.

9. En fait de traduction nos résultats sont complétement négatifs. Quand la série se présente en entier, elle est toujours symbolique et rien de mieux qu'une translittération ne peut être essayée, même dans ces circonstances plus avantageuses où chaque terme est accompagné de son verbe.

10. « Un résultat positif, cependant, de valeur non négligeable a été atteint, un résultat en lui-même assez important pour justifier l'investigation qui a été faite, *viz* : Nous avons trouvé que *Prana*, dans tous les cas où il est question des processus respiratoires, signifie ou le double processus d'inhalation, ou *in breathing* inspiration comme contrastée avec *out breathing*.

Note. — J'ai traduit mot à mot *The double process. of inhalation*, mais je crois qu'il faut lire plutôt respiration.

« Nous avons aussi éclairé l'origine probable de la mauvaise conception qui conduisit à l'inversion par quelques écrivains, de la signification propre et primitive de la signification de *prana* et *apana*.

« Ce résultat nécessitera la modification des passages où il est question de *prana* dans ces traductions courantes qui lisent la dernière et mauvaise signification dans la première littérature ; et sera, nous l'espérons, d'un réel service pour ceux qui à l'avenir

auront l'occasion de manier les membres des séries de *pranas* ».

Tout ceci est très ingénieux, et peut-être, en effet, cette interprétation des faits est-elle exacte, mais... pourquoi Svami Dayanand-Sarasvati a-t-il dit quelque part : « Si M. Max Muller, était un Brahmane et venait avec moi, je pourrais le mener à une grotte près d'Okhee Math, dans les Himalayas, où il découvrirait bientôt que ce qui a traversé le *Kalapani* (les eaux noires de l'Océan) de l'Inde en Europe, ce n'est que les copies rejetées de quelques passages de nos livres sacrés... les *Mlecchas* devront attendre ». Préface de la *Doctrine secrète* de Mme Blavatsky.

Le texte entier et original des *Upanishads* se trouve-t-il dans les bibliothèques publiques d'Europe ou de l'Inde ? Peut-être serait-il téméraire de l'affirmer? De là viendraient en grande partie les différences d'interprétation.

Voici les interprétations tirées de divers ouvrages sanscrits que le Dr Ewing cite en appendice (résumé).

Vedanta sutras II, 4, 12.

Prana (breath whose comse is forwards), souffle qui se dirige vers l'extérieur et dont la fonction est l'exhalation.

Apana, souffle dont la marche est descendante et dont la fonction est l'inhalation.

Vyana, souffle dont la fonction est d'unir les deux premières.

Udana, souffle dont la marche est ascensionnelle (*upwards*).

Samana, souffle qui conduit les produits de nourriture également (et les assimile) dans les membres.

Ewing croit que *Çankara* s'est trompé dans l'attribution des qualités de *Prana* et de *Apana*.

Vedanta sara 13^e^ *Khanda.*

Prana, souffle qui se dirige vers l'extérieur, sa place d'activité est dans le nez.

Apana, souffle dont la marche est descendante et dont le lieu d'action est l'anus.

Vyana va dans toutes les directions, son lieu d'action est le corps entier.

Udana, dont la marche est ascensionnelle est placée dans la poitrine.

Samana produit l'assimilation de la nourriture placée au centre du corps.

Cinq autres souffles sont mentionnés (*winds*).

Naga produit le vomissement.

Kurma produit le clignotement.

Krikala produit l'éternuement.

Devadatta produit le baîllement.

Dhanamjayah produit l'élargissement? (enlargement).

Commentaire de Gaudapada sur les Sankhya Sutras.

Prana est inspiration et expiration.

Apana fonctionne dans les parties inférieures du corps

Samana conduit la nourriture dans le corps.

Udana est la force vitale qui cause les pulsations artérielles dans la partie supérieure du corps de l'ombilic à la tête.

Vyana est le souffle par lequel les divisions internes et la diffusion dans le corps (de ce qui est assimilé) sont faites.

Sankhyatattva Kaumudi 29^{me} *Karika.*

Prana est le souffle dont le lieu d'activité est de la pointe du nez, à travers le cœur et l'ombilic jusqu'au gros orteil.

Apana, le souffle dont le lieu d'action est le cou, le dos, l'anus (d'où il s'échappe), les organes génitaux, les côtes.

Samana est placé dans le cœur, l'ombilic, toutes les jointures.

Udana est placé dans le cœur, le cou, le palais, le crâne et les sourcils.

Vyana, le souffle dont le lieu d'action est dans la peau.

Suçruta.

Prana, le souffle qui va et vient, dans la bouche, aide à avaler la nourriture, est identifié étroitement à la vie.

Udana, dont la marche est ascensionnelle ; de lui dépendent la parole et le chant.

Samana fonctionne dans la digestion.

Vyana circule dans tout le corps et met en mouvement les éléments fluides, la sueur et le sang.

Apana prend la nourriture digérée et la transforme en excréments et en sperme.

Enfin après avoir cité un passage du *Manuel Buddhish* de Kern, dans lequel il voit une confirmation de sa manière de voir personnelle au sujet de *Prana* et de *Apana*, l'auteur cite *Nature's finer forces* de Rama Prasad.

LA CIRCULATION DU PRANA.

Voici d'après l'ouvrage *Nature's finer forces and their influence upon Human Life and destiny* de Rama Prasad les indications relatives à la localisation et à la circulation des courants de *Prana* dans le corps humain.

Les *tattvas* sont les cinq modifications du grand souffle (l'énergie cosmique). Ils se montrent dans l'ordre suivant : *Akasha*, *Vayu*, *Tejas*, *Apas*, *Prithivi*.

Suivant le processus évolutif chacun de ces éthers :

Akasha, éther sonifère, éther ;

Vayu, éther tactile, gaz ;

Tejas, éther lumineux, chaleur ;

Apas, éther gustatif, liquides ;

Prithivi, éther odoriférant, solides ;

tout en conservant sa caractéristique, revêt par la suite les qualités des autres *tattvas*, une molécule de chaque éther consistant de huit atomes, conserve quatre atomes originels et comprend un atome de chacun des autres *tattvas*.

Akasha est le plus important de tous ceux-ci. « Il doit précéder et suivre chaque changement d'état sur chaque plan de vie » « C'est de l'*Akasha* que

toute forme provient, et c'est dans l'*Akasha* que chaque forme vit ». Plein de formes à l'état potentiel, il intervient entre chacun des changements d'états de matière.

Prana, « cet état de matière sattvique qui entoure le soleil et dans lequel se meuvent la terre et les autres planètes » se modifie sur la terre : « Le *Prana* terrestre, la vie terrestre (*the earth life*) qui se montre sous la forme de tous les organismes vivants de notre planète, n'est dans son ensemble rien de plus qu'une modification du *Prana* solaire ». La rotation de la terre sur elle-même et autour du soleil donne lieu à la formation de deux courants praniques, l'un positif et l'autre négatif.

L'influence du *Prana* terrestre développe deux centres d'action dans la matière qui forme le corps humain : l'un de ces centres est le cerveau, l'autre, le cœur. Le courant de *Prana* se meut dans une direction puis dans l'autre entre ces centres.

Pendant une période *Prana* partant de son foyer se rend à l'extrémité des vaisseaux et des nerfs (*gross vessels vascular and neural*). Le moment suivant, il retourne sur ses pas. La période pendant laquelle ces courants s'effectuent diffère selon les organismes. Pendant que le *Prana* avance (*runs forwards*), les poumons inspirent; quand il revient, l'expiration a lieu.

Le *Prana* se meut dans *Pingala* quand il part du cerveau, passe dans la partie droite du corps, dans le cœur, puis dans la partie gauche et de là au cer-

veau et quand partant du cœur il passe à gauche puis dans le cerveau pour retourner au cœur en suivant la partie droite du corps.

En d'autres termes, le *Prana* se meut ici en partant du système nerveux vers la droite à travers les vaisseaux sanguins, vers la gauche et de là retourne au système nerveux ; en partant des vaisseaux sanguins, vers la gauche, à travers le système nerveux, à droite, et retourne de là aux vaisseaux sanguins. *Prana* cheminant dans *Ida* suivrait un chemin opposé.

La partie droite du corps contenant à la fois les nerfs et les vaisseaux sanguins peut être nommée *Pingala* et la partie gauche *Ida*. Les bronches droite et gauche font aussi bien partie de *Pingala* et de *Ida* que les autres divisions du corps.

Un des noms de *Sushumna* est *Sandhi* la place où les deux *Ida* et *Pingala* se réunissent. C'est l'endroit d'où *Prana* peut se mouvoir soit à droite soit à gauche ou, dans certains cas, dans les deux côtés à la fois. Dans cet endroit *Prana* doit passer soit qu'il se meuve de droite à gauche, soit qu'il aille de gauche à droite. « Il est donc, à la fois le canal spinal et le canal cardiaque (*cardiac canal*). Le canal spinal s'étend de *Brahmarandhra*, le centre nord de *Prana* à travers toute la colonne vertébrale (*Brahmadanda*). Le canal cardiaque s'étend du centre sud au milieu entre les deux lobes du cœur ».

« Comme le *Prana* se meut du canal spinal, à droite vers le cœur, le poumon droit travaille ; le souffle entrant et sortant par la narine droite. Quand il

atteint le canal du sud, on ne sent le souffle dans aucune narine. Quand, cependant, il sort du canal cardiaque pour passer à gauche, la respiration commence à sortir de la narine gauche jusqu'à ce que *Prana* atteigne de nouveau le canal spinal. Là, de nouveau la respiration est suspendue dans l'une et l'autre narine ». « Il serait peut-être plus correct de dire que de même que les rayons des phases positives de *Ida* et de *Pingala* (*positive Ida and Pingala*) s'étendent *(both ways)* dans les deux côtés du corps comme filets nerveux et que les rayons des phases négatives s'étendent dans le corps comme vaisseaux sanguins, les rayons de *Sushumna* s'étendent dans tout le corps entre les nerfs et les vaisseaux, les *nadis* positifs et négatifs ».

« Comme cependant les directions à droite et à gauche du *Prana* cardiaque coïncident avec les directions à gauche et à droite du courant spinal, il y a quelques écrivains qui se passent du double *Sushumna*. Selon eux le canal spinal seul est *Sushumna*... Cette méthode d'explication évite bien de la difficulté... Le courant passant du côté droit, partant du cœur, et le courant passant du côté gauche, partant de la moelle épinière (*spine*) peuvent tous deux sans difficulté être considérés comme courants spinaux du côté gauche, de même que les deux courants restants peuvent être considérés comme courants spinaux du côté droit ».

« Le développement des deux centres est ainsi le premier stage de développement du fœtus. La matière

qui s'assemble en haut sous l'influence du centre nord est la colonne spinale (*spinal column*), la matière qui s'assemble sous l'influence du centre sud est le cœur ». La matière dont il est question ici est la *life matter*. Les phases positives et négatives de la vie (*life matter*) sont seulement des phases différentes de *Prana*. L'influence de la rotation journalière divise ces centres en deux : une partie droite et une partie gauche, l'influence réciproque donnant finalement un côté droit positif et un côté droit négatif et de même pour le côté gauche.

Dans le cœur ces divisions sont les deux ventricules et les deux oreillettes, que les *tantras* indiquent par des lettres variées. Les pétales positifs du lotus du cœur sont l'origine des vaisseaux positifs (dans lesquels le *Prana* qui s'est rassemblé dans ce centre passe par une phase positive. Mais *Prana* dans le cœur reste toujours lui-même le « *négative Prana* », la réelle force vitale demeurant dans les nerfs : ici les qualifications de positive ou négative ne sont pas absolues, mais seulement relatives) et ce sont les artères. Les pétales négatifs sont le point de départ des vaisseaux négatifs, les veines.

Ce *Prana* négatif comprend dix forces :

Prana, *Apana*, *Samana*, *Vyana*, *Udana*, *Krikila*, *Naga*, *Devadatta*, *Dhananjaya*, *Kurma*. Ce sont les dix *Vayus* (de la racine *va*, se mouvoir). Ce mot ne signifie rien de plus qu'un pouvoir moteur (*means nothing more than a motive power*).

Ces pouvoirs sont réduits par quelques écrivains

au nombre de cinq, les derniers étant alors considérés comme une modification des premiers.

« Du (*left side positive petal*) pétale positif gauche, le *Prana* se réunit dans un *nadi*, qui se ramifie dans la poitrine, dans les poumons, et de nouveau se réunit en un *Nadi* qui s'ouvre dans le pétale négatif droit (*right side negative petal*). » Il doit y avoir ici une erreur puisque l'auteur continue : « Ce trajet entier forme quelque chose comme un cercle (*cakra*). Ce *Nadi* est appelé en science moderne l'artère pulmonaire et la veine ».

Dans ce *cakra* est le siége de *Prana*, la plus importante des manifestations de la vie. « Inspiration et expiration sont un index véritable des changements de *Prana* ». Avec le changement de *Prana*, se produisent des transformations dans les autres fonctions de la vie. Les siéges principaux des autres manifestations de la vie se trouvent sur un *cakra* plus bas qui joint les *right sides positive and the left side negative petals*, ce qu'il faut entendre d'après l'explication comme se rapportant à la grande circulation ; mais je crois qu'ici encore l'auteur a dû confondre les ventricules et les oreillettes.

« Cet *Apana* est placé dans l'intestin (*the long intestine*) ; *Samana* dans le nombril ; et ainsi de suite. *Udana* est placé dans la poitrine ; *Vyana* couvre tout le corps. *Udana* cause le vomissement ; *Kurma* fait fermer et ouvrir les yeux ; *Krikila*, dans l'estomac, cause la faim ».

L'auteur reproduit alors la citation de la *Praçna Upanishad* :

« Partant du cœur (se ramifient) les *Nadis*. De ceux-ci, 101 sont les principaux. Chacun de ceux-ci se divise en 100, et chacun de ces derniers de nouveau en 72.000 ». Ce qui donne un total de 727.210.201.

Le *Sushumna* étant mis à part, les autres sont répartis par moitié dans chaque côté du corps.

« 101 *Nadis* sont reliés au cœur. De ceux-ci, on passe dans la tête. Suivant celui-ci on devient immortel. Les autres conduisent le principe de la vie à d'autres états variés. » (*Kothopanishad* 6-16).

Le *Nadi* qui va à la tête est le *Sushumna*, c'est dit Rama Prasad, « ce nadi, dont le substratum nerveux, ou le réservoir de force est la moelle épinière (*spine*). » Parmi les *Nadis* restant, *Ida* est défini le réservoir de la force vitale qui travaille dans la partie gauche du corps, ayant 50 principaux *Nadis*. Tandis que *Pingala* est placé dans les mêmes conditions dans la partie droite du corps. « Les ramifications de *Sushumna* dans tout le corps servent durant la vie à transporter le *Prana* des parties positives aux parties négatives du corps et *vice-versâ*. Dans le cas du sang, ce sont les modernes capillaires. »

Tandis que les *Védantins* considèrent le cœur comme le point de départ de cette ramification, les *Yoguis* indiquent l'ombilic.

« Prenant leur point de départ dans l'ombilic (*navel*), 72.000 nadis se répandent dans le corps. Là

dort la déesse *Kundalini*, comme un serpent. De ce centre (l'ombilic) 10 nadis montent, 10 descendent deux à deux tortueusement (*two and two crookedly*). »

Rama Prasad qui donne ces explications plutôt obscures (peut-être volontairement), ajoute : « Il importe peu quelle division nous adoptons, si nous comprenons la vérité dans le cas (*the truth of the case*) ».

Le long de ces nadis circulent les différentes forces qui constituent l'homme physiologiquement parlant, ces canaux se répandant dans les diverses parties du corps comme centres de diverses manifestations de *Prana* : les pieds, les mains, la parole, les organes d'excrétion, les organes génitaux, les organes digestifs et assimilateurs, les organes respiratoires, les cinq sens.

Ceux de ces *Nadis*, qui se rendent aux ouvertures du corps, remplissant les fonctions les plus importantes, sont les dix principaux :

« *Gandhari* se rend à l'œil gauche.

Hastijihva se rend à l'œil droit.

Pusha se rend à l'oreille droite.

Yashasvini se rend à l'oreille gauche.

Alambusha, ou *Alammukha* se rend à la bouche. Celui-ci est évidemment le canal alimentaire.

Kuhu se rend aux organes génitaux.

Sankhini se rend aux organes d'excrétion.

Ida conduit à la narine gauche.

Pingala conduit à la narine droite. Il semble que ces noms sont donnés à ces *Nadis* locaux, pour la

raison même que la manifestation pulmonaire de *Prana* est désignée par le même nom ».

L'auteur ajoute que le *Nadi Damini* qui n'a pas été mentionné ici se rend peut-être aux seins. Puis il passe en revue les centres des facultés morales et intellectuelles, centres qui sont énumérés plus haut dans la citation de la *Hamsa Upanishad*. « Quand un de ces sens est actif, l'esprit est conscient de la même sorte de sentiment et est incliné vers ce sentiment ».

Ces centres existent non seulement dans la tête, mais il en est encore dans la poitrine, l'abdomen, les lombes, etc. Ils portent le nom de *Padmas* ou de *Kamalas* (*lotus*) et coïncident avec les plexus des anatomistes. « De ce qui a été dit plus haut il semblerait que ces centres seraient constitués par des vaisseaux sanguins. Mais la seule différence entre les nerfs et les vaisseaux sanguins est la différence entre les véhicules des *Pranas* positifs et négatifs. Les nerfs sont le système positif et les vaisseaux le système négatif du corps. Où il y a des nerfs il y a des vaisseaux correspondants. Les deux sont sans distinction appelés *Nadis*. Une série a pour centre le lotus du cœur, l'autre le lotus aux mille pétales du cerveau ».

Chacun des systèmes est l'image de l'autre. « Ainsi, selon mon opinion, les *Padmas* tantriques sont non seulement les centres nerveux du *Prana* positif du nord, mais aussi bien et nécessairement du *Prana* négatif ».

L'auteur rappelle que le *Çivagama* dont il donne une traduction à la fin de son ouvrage énumère dans

deux sections les actions qui doivent être faites pendant que circule le souffle positif ou le souffle négatif. Il prend pour exemple certains aliments qu'il dit être assimilés plus facilement par le *Prana* positif (la nourriture qui est digérée dans l'estomac) et le lait et les graisses qui seraient assimilés plus facilement pendant le cours du *Prana* négatif.

Le *Prana* lui-même est composé des cinq *tattvas*. Les centres énumérés plus haut sont donc des centres tattviques, solaires dans la partie droite du corps, lunaires dans la partie gauche. Ils sont de cinq sortes dans chaque organisme. « Le ganglion semi-lunaire est le réservoir de *Apas tattva* ». De même les autres *tattvas* ont aussi leurs réservoirs.

Les divers *tattvas* confèrent différentes qualités aux diverses régions du corps. Ce qui dans le corps montre une cohésion plus ou moins grande est formé de *Pritthivi tattva*. « Le *Vayu tattva*, parmi d'autres, remplit les fonctions de donner naissance à la peau et de la nourrir ». « De même les os, les muscles et la graisse sont formés par le *Prithivi,* l'*Agni* et *Apas* ». Le sang est maintenu liquide par l'influence de *Apas*.

De même que le *Prana* terrestre est la manifestation exacte du *Prana* solaire, le *Prana* qui circule dans le corps de l'homme est une expression exacte de ces deux-là.

« Les quatre pétales du lotus du cœur se divisent réellement en douze *Nadis*. De même le cerveau a douze paires de nerfs. Ce sont les douze signes du

Zodiaque à la fois dans leurs phases positives et négatives. Dans chaque signe le soleil se lève 31 fois. Nous avons donc 31 paires de nerfs ». Au lieu du mot paires de nerfs les *Tantras* disent *cakras*. Partout où les 31 *cakras* spinaux et les nerfs crâniens se répandent dans le corps, on trouve également des vaisseaux provenant des 12 *Nadis* originaires du cœur. Les nerfs sympathiques forment des lignes de centres tattviques ; ces centres se trouvent dans chacun des 31 *cakras* énumérés plus haut. « Ainsi des deux centres d'action — le cerveau et le cœur — les signes du Zodiaque sous leur aspect positif et négatif, part un système de *Nadis* ». « Les 31 *cakras* de la moelle épinière sont produits et correspondent aux 31 levers et ceux du cœur avec les 31 couchers des signes zodiacaux ».

Parmi les *Cakras*, sont différents centres tattviques, une série est positive, l'autre négative. La première dépend du cervau auquel elle est reliée par la sympathique, l'autre dépend du cœur. Le double système est appelé *Pingala* à droite et *Ida* à gauche.

Les ganglions qui servent de réservoir au *tattva Apas* sont semi-lunaires ; ceux du *Tejas* sont triangulaires ; ceux du *Vayu* sont sphériques ; ceux du *Prithivi* sont quadrangulaires et ceux de *l'Akasha*, circulaires.

« Dans ce système de *Nadis* se meut le *Prana*. Quand le soleil passe dans le signe du bélier dans le macrocosme, le *Prana* passe dans les *nadis* (nerfs) correspondant du cerveau. De là il descend chaque

jour vers la moelle. Avec le lever du soleil il descend dans le premier *cakra* spinal vers la droite. Passant ainsi dans *Pingala*. Il se meut le long des nerfs du côté droit, passant en même temps peu à peu dans les vaisseaux sanguins. Vers le milieu du jour la force de ce *Prana* est plus grande dans les *cakras* nerveux que dans les *cakras* sanguins (*venous* : veineux, mais ici plutôt : vaisseaux sanguins). Dans la soirée (et le crépuscule) le *Prana* et sa force entière sont passés dans les vaisseaux sanguins. De là il se rassemble dans le cœur, le centre négatif sud. Alors il se répand dans les vaisseaux sanguins du côté gauche, passant graduellement dans les nerfs. A minuit la force est égalisée ; au matin *Prana* est juste dans la moelle ; de là il commence à voyager le long du second *cakra* ».

Ceci est le cours du courant solaire, la lune fait naître d'autres courants moindres. « La lune se meut quelque douze fois plus que le soleil. Donc pendant que le soleil parcourt un *cakra* (pendant un jour et une nuit : 60 *gharis*), la lune parcourt un peu plus, 12 *cakras*. Ainsi nous avons environ 12 transformations de *Prana* pendant 24 heures. Supposons que la lune commence avec le signe du *bélier* ; elle commence de même que le soleil au premier *cakra* et prend 58 minutes 4 secondes pour se rendre de la moelle au cœur et autant de minutes pour retourner à la moelle ».

Les *Pranas* suivant le trajet défini plus haut, se meuvent dans les centres tattviques, chacun d'eux

étant présent un moment donné dans tous les centres tattviques du corps.

Le *Prana* se manifestant d'abord dans les centres du *Vayu*, puis dans ceux du *Tejas*, puis dans ceux de *Prithivi*, enfin dans ceux de *Apas*. Entre chaque *tattva* se place *Akasha*.

« Quand le courant lunaire passe de la moelle vers la droite, le souffle sort de la narine droite et aussi longtemps que le courant de *Prana* demeure dans la partie dorsale du corps, les *tattvas* changent de *Vayu* à *Apas*. Comme le courant passe dans la partie antérieure de la moitié droite du corps les *tattvas* changent en retournant de *Apas* à *Vayu*. Quand le *Prana* passe dans le cœur, le souffle n'est plus senti passant dans le nez. Quand il *(Prana)* passe du cœur dans la partie gauche du corps, le souffle commence à sortir par la narine gauche et aussi longtemps qu'il (*Prana*) est dans la partie antérieure du corps les *tattvas* changent de *Vayu* à *Apas*. Ils changent d'une façon inverse de nouveau comme auparavant jusqu'à ce que le *Prana* atteigne la moelle, alors nous avons l'*Akasha* de *Sushumna*. Tel est le changement régulier de *Prana* dans l'état de parfaite santé ».

Rama Prasad ajoute qu'en fait l'écoulement du souffle est le meilleur indicateur des changements tattviques qui surviennent dans l'organisme. La science de la respiration ou du souffle est donc de la plus haute importance. Elle nous enseigne comment diriger notre volonté de façon à produire les change-

ments désirés dans la nature et l'ordre de nos courants tattviques. Toute action physique est *Prana*, dans un certain état, ainsi le mouvement est le résultat de l'activité des centres de *Vayu*, dans le corps, etc.

« Nous trouvons que quand nous sommes couchés, nous changeons de côté quand le souffle se montre à cette narine. Nous concluons donc que si nous nous étendons sur l'autre côté, le souffle sortira par la narine opposée ».

Si donc, nous croyons devoir changer les conditions de notre corps, on peut recourir à cet expédient. Un moyen plus pratique, ainsi qu'on le verra dans l'étude du *Hatha Yoga Pradipika* serait simplement de boucher la narine en appuyant le doigt par exemple sur l'aile du nez.

Le corps, ou le *Prana*, passe tous les jours par trois états : l'état de veille, le sommeil et le sommeil sans rêves ; mais laissant ces états de côté, nous voyons qu'il existe des manifestations de *Prana* qui se produisent également dans chacun de ces états. Les auteurs les ont classifiées sous cinq rubriques différentes. Ces manifestations ont dans le corps différents centres d'action, de la façon suivante :

Positif.	*Négatif.*
« 1. *Prana*, poumon droit.	1. *Prana*, poumon gauche
2. *Apana*, l'appareil qui fait passer les fèces, intestin (long intestine, etc.).	2. *Apana*, l'appareil urinaire.

3. *Samana*, estomac.	3. *Samana*, duodénum.
4. *Vyana*, dans tout le corps, apparaissant dans des états variés, dans les différents organes (du côté droit).	4. *Vyana*, dans tout le corps (du côté gauche).
5. *Udana*, aux centres cardiaque et spinal (côté droit), et vers la région de la poitrine.	5. *Udana*, aux centres cardiaque et spinal (côté gauche), etc. »

En résumé : *Prana* est cette manifestation de la vie (*life coil*) qui fait pénétrer l'air atmosphérique dans l'organisme.

Apana est cette manifestation de la vie qui chasse au dehors les choses dont l'organisme n'a rien à faire (*things which are not wanted there*).

Samana, conduit le suc produit par la nourriture à chaque partie du corps.

Vyana, conserve la forme de chaque partie du corps et par conséquent résiste aux forces qui tendent à décomposer l'organisme.

Udana est cette manifestation de la vie qui incline les courants vitaux à retourner vers leurs centres le cœur et le cerveau. C'est donc *Udana* qui cause la mort locale ou générale.

En dehors des organes énumérés *Vyana* sert à maintenir en leur forme les organes des sens au nombre de cinq, et les cinq organes d'action. Ces organes sont désignés génériquement dans les ouvrages sous le nom de :

Karmendriyas organes actifs.	*Gnanendriyas* organes sensitifs.
Vak, organe de la parole.	*Chaksuh*, l'œil et la vision
Pani, les mains.	*Tvak*, la peau et le tact.
Pada, les pieds.	*Shrotra*, l'oreille et l'audition.
Payu, anus, organe d'évacuation.	*Rasana*, la langue et le goût.
Upastha, organes génitaux.	*Gandha*, le nez et l'olfaction.

« Le fait réel est que les différents pouvoirs, sont les organes correspondants du principe de vie ».

Le courant négatif de *Prana* a une couleur blanche et le courant positif a une couleur blanche rougeâtre. Ce dernier courant est plus chaud que le premier. Mais voici d'une façon générale les qualités des *tattvas* dont les influences, se succèdent, dans l'ordre indiqué plus haut.

Vayu est vert et frais.

Agni est rouge et le plus chaud des *tattvas*.

Prithivi est jaune et chaud.

Apas est blanc et le plus frais.

Akasha, d'une couleur sombre n'est ni chaud, ni froid.

La santé du corps nécessite la succession régulière de chacune des influences *tattviques*, mais quoique chaque *tattva* agisse dans chacune des manifestations de la vie ; on remarque cependant que dans

Prana, le *Vayu* domine, dans *Samana*, c'est *Agni*, dans *Apana*, *Prithivi* ; dans *Vyana*, *Apas* et dans *Udana*, l'*Akasha*.

Durant la vie, que ce soit à l'état de veille, pendant le rêve ou le sommeil sans rêve, le *Prana* subit dix changements, ainsi qu'on l'a vu plus haut, et chacun de ces états succède au précédent après un intervalle d'environ 26 minutes. C'est seulement pendant que *Prana* est placé dans *Sushumna* que tous les changements sont arrêtés et deviennent potentiels.

Toute action est un mouvement tattvique, les dix organes que nous avons énumérés étant mis en activité prennent la couleur qui caractérise le tattva dont l'influence domine dans l'organe et cette couleur rayonne de là dans tout l'organisme.

Karmendriyas.	*Guanendriyas.*
La main. *Vayu*, bleu.	La peau. *Vayu*, bleu.
Le pied. *Prithivi*, jaune.	Le nez. *Prithivi*, jaune.
La langue (organe de la parole). *Apas*, blanc.	La langue (organe du goût). *Apas*, blanc.
L'*Anus*, *Akasha*, noir.	L'oreille. *Akasha*, noir.
Les organes génitaux. *Agni*, rouge.	L'œil. *Agni*, rouge.

J'ai suivi ici les correspondances données par Rama Prasad, mais je dois dire que dans *Secret Doctrine* Mme Blavatsky donne une classification un peu différente. Chaque organe sensoriel fixe une certaine quantité d'énergie du *tattva* correspondant

et cette énergie se répand dans l'organisme. « Il est évident que chaque action de l'homme donne à son *Prana* une couleur séparée et la couleur à son tour affecte le corps grossier ».

En dehors du fait cité plus haut que la respiration d'après Rama Prasad joue le rôle d'indicateur quant au cours positif ou négatif du *Prana*, on ajoute encore que l'inspiration est plus ou moins profonde selon le *tattva* dont l'influence domine à un moment donné. Symboliquement les longueurs en sont données partant de l'orifice des narines jusqu'à l'ombilic. Ainsi la longueur du souffle mesurant la profondeur de l'inspiration serait de 12, 16, 4, 8 et 0 doigts selon que le *tattva* serait *Prithivi*, *Apas*, *Agni*, *Vayu*, ou *Akasa*, mais on verra d'autres informations sur l'acte respiratoire, dans le *Hatha Pradipika*, à l'article *Pranayama*.

LOCALISATION ANATOMIQUE DES NADIS

Voici la définition que donne Rama Prasad du terme du *Nadi* :

« Ce mot signifie un tube, un vaisseau. Il est appliqué indistinctement aux vaisseaux sanguins et aux nerfs. L'idée d'un mot est celle d'un tube, d'un vaisseau, ou même d'une ligne le long de laquelle quelque chose s'écoule, que ce soit un liquide ou un courant de force ».

Etant donné l'importance des *Nadis* : *Ida*, *Pingala* et *Sushumna,* il importe de reconnaître s'ils ne sont que des lignes fictives, ou au contraire s'ils ont une base anatomique et quelle est cette dernière.

Dans l'introduction que M. Walter a placée en tête de sa traduction du *Hatha Yoga Pradipika* : *Ida*, *Pingala* semblent être pris dans certains endroits comme signifiant la narine gauche, la narine droite et la trachée. Avec la narine gauche et la droite on a uni également les carotides gauche et droite, mais tout ceci est très confus.

Mme Myrial dans un article paru dans le *Bulletin de la Société d'anthropologie* : « *De l'entraînement physique dans les sectes yoguistes* » (mars 1903) écrit ce qui suit : « Selon les théories yoguistes les

narines sont au nombre de trois. La narine droite est nommée *Pingala*, la narine gauche est nommée *Ida* et enfin une narine interne située vers la racine du nez et communiquant directement avec le cerveau. Cette narine se nomme *sushumna* »

Dans son glossaire Rama Prasad donne : *Pingala*, le *Nadi* et le système de *Nadis* qui travaillent dans la moitié droite du corps ; le sympathique droit.

« *Ida*, le *Nadi* qui s'étend dans la partie gauche du corps ; le sympathique gauche ».

Mme Blavatsdky dans le tome III de *Secret Doctrine* écrit : « Quelques *Tantrikas* logent les trois *nadis*, *Sushumna*, *Ida* et *Pingala*, dans la moelle allongée, donnant le nom de *Sushumna* à la ligne centrale et ceux de *Ida* et *Pingala* aux divisions gauche et droite, et aussi dans le cœur, aux divisions duquel ils appliquent les mêmes noms. L'école transhimalayenne des anciens *Raja Yoguis* indiens, avec laquelle les modernes *Yoguis* de l'Inde n'ont que peu à faire, place *Sushumna*, le siége principal de ces trois *nadis*, dans le tube central de la corde spinale et *Ida* et *Pingala* sur ses côtés gauche et droit. *Sushumna* est le *Brahmadanda*. C'est ce canal (de la corde spinale) de l'usage duquel la physiologie ne sait rien de plus qu'elle n'en sait au sujet de la rate et de la glande pinéale ». Elle ajoute plus loin : « Prenez une section transversale de la région spinale, et vous trouverez des coupes à travers trois colonnes, une de ces colonnes transmet les ordres volontaires et une seconde un courant vital de *Jiva*, — non de *Prana*,

qui anime le corps de l'homme — pendant ce qui est appelé *Samadhi* et les états semblables ». Elle indique que ceci doit être effectué par l'action de la volonté et non par une suppression scientifique de la respiration ou à la suite d'entraînement.

Voici les renseignements que donne dans « *Raja Yoga* » le swami *Vivekananda* : « Selon les *Yoguis* il y a deux courants nerveux dans la colonne spinale appelés *Pingala et Ida* et il y un canal creux appelé *Sushumna*, courant à travers la corde spinale. A l'extrémité inférieure du canal creux est ce que les *Yoguis* appellent : « *le Lotus de Kundalini* ». Ils le décrivent comme de forme triangulaire, en lui est enroulé un pouvoir appelé *Kundalini*, dans le langage symbolique des *Yoguis*. Quand cette *Kundalini* s'éveille elle essaie de se frayer un passage à travers ce canal creux, et comme elle s'élève pas à pas, pour ainsi dire une couche de l'esprit s'ouvre après l'autre et les différentes visions et les pouvoirs étonnants arrivent au *Yogui*. Quand elle atteint le cerveau le *Yogui* est parfaitement détaché du corps et de l'esprit ; l'âme se trouve elle-même libre. Nous savons que la corde spinale est composée d'une façon particulière. Si nous prenons la figure huit horizontalement (∞) il y a deux parties et ces deux parties sont réunies au milieu. Supposez que vous ajoutez des huits après des huits, empilés sur les autres cela représentera la corde spinale. La partie gauche est *Ida* et la droite *Pingala* et ce canal creux qui court au centre de la corde spinale est *Sushumna*. Où la corde spinale se termine dans

quelques-unes des vertèbres lombaires, une fine fibre descend, le canal est même dans cette fibre, mais beaucoup plus fin. Ce canal est clos à la partie inférieure qui est située près de ce que l'on appelle le plexus sacré, qui selon la physiologie moderne est de forme triangulaire. Les différents plexus qui ont leurs centres dans la corde spinale peuvent très bien tenir lieu des différents « *lotus* » des *Yoguis* ».

« Le *Yogui* conçoit différents centres commerçants avec le *Muladhara*, le centre basique, et se terminant avec le *Sahasrara*, le *lotus* aux cent pétales du cerveau. Ainsi si nous prenons ces différents plexus comme représentant ces cercles, l'idée du *Yogui* peut être comprise très aisément dans le langage de la physiologie moderne ». *Vivekananda* rappelle ici que la moelle est le siége de deux courants, l'un centripète et l'autre centrifuge.

Voici la liste des principaux centres que les *Yoguis* désignent sous le nom de *lotus* et qui coïncident avec les plexus des anatomistes :

M. Dvivedi dans sa traduction du *Noga sutra* de *Patanjali* en donne l'énumération suivante : « Ils sont généralement comptés au nombre de sept et sont appelés *adhara* (à l'anus) ; *adhistana* (entre l'ombilic et le pénis), *manipura* (à l'ombilic) ; *anahata,* (au cœur) ; *vishuddi* (dans la poitrine) ; et *sahasrara* (dans la glande pinéale ?). »

M. Sédir citant la *Chandilly Upanishad* dans son ouvrage sur « *Les Miroirs magiques* » indique les foyers d'énergie suivants ;

Muladhara cakram	ou plexus sacré.
Svadisthana cakra	ou plexus prostatique.
Manipuraka cakra	ou plexus solaire.
Anahata cakra	ou plexus cardiaque.
Viandha cakra	ou plexus pharyngien.
Agneya cakra	ou plexus caverneux.
et Sahasrara cakra	ou glande pinéale (*Trou de Brahna*).

« Ce dernier foyer, ajoute M. Sédir, est le point où les énergies physiques se subliment pour fournir un aliment aux activités du corps subtil ; il est donc le point de départ et le point d'arrivée du grand courant animateur du corps physique que *Çankaracarya* appelle *Kundalini* et comme tel il appartient au corps subtil où siége le mental et la conscience. »

Virekananda insiste particulièrement sur les trois plexus qui correspondent aux centres suivants : *Muladhara*, *Svadisthana* qu'il place au niveau de l'ombilic et *Sahasrara* (le lotus aux mille pétales du cerveau. « Un autre point de physiologie dont il faut nous rappeler est que le centre qui règle le système respiratoire, a une sorte d'action de contrôle sur tout le système des courants nerveux et le centre contrôlant le système respiratoire est placé à l'opposé du thorax dans la colonne spinale.

Ce centre règle les organes respiratoires et aussi exerce quelque contrôle sur les autres centres. Nous allons voir pourquoi la respiration (les exercices de respiration) est pratiquée. Tout d'abord, d'une res-

piration rhythmique proviendra une tendance de toutes les molécules du corps à prendre la même direction.

Quand l'esprit se change en volonté, les courants se changent en un mouvement semblable à l'électricité, puisque les nerfs ont montré une polarité sous l'action des courants électriques.

Ceci montre que quand la volonté évolue dans les courants nerveux, elle est changée en quelque chose d'analogue à l'électricité. Quand tous les mouvements du corps sont devenus parfaitement rhythmiques, le corps est devenu, pour ainsi dire, comme une gigantesque batterie de volonté. Cette terrible volonté est exactement ce que le *Yogui* demande. Ceci est donc une explication physiologique de l'exercice respiratoire. Il tend à amener une action rythmique dans le corps et nous aide à travers le centre respiratoire, à contrôler les autres centres. Le but de *Pranayama* ici est d'exciter le pouvoir replié dans le *Muladhara* appelé *Kundalini*. »

Ainsi est expliqué le passage dans lequel *Vivekananda* dit : « *Pranayama* n'est pas comme quelques-uns le pensent quelque chose se rapportant à la respiration ; la respiration a peu de chose à faire avec lui, si elle a à faire quelque chose. Respirer est seulement un des nombreux exercices par lesquels nous atteignons le réel *Pranayama*, le contrôle de *Prana* ». « *Pranayama*, réellement, signifie contrôler ce mouvement des poumons, et ce mouvement est associé avec la respiration. Non que la respiration le

produise, au contraire c'est lui qui produit de la respiration.

« Ce mouvement entraîne l'air par une action semblable à celle d'une pompe. Le *Prana* meut les poumons et ce mouvement des poumons entraîne l'air. Ainsi *Pranayama* n'est pas respirer, mais contrôler ce pouvoir musculaire qui meut les poumons et ce pouvoir musculaire qui va des nerfs aux muscles et de ceux-ci aux poumons, les mettant en mouvement d'une certaine façon est le *Prana* que nous avons à contrôler par la pratique de *Pranayama* ».

Prenant une analogie dans l'emploi de l'électricité, *Vivekananda* remarque que l'on peut faire passer un courant le long d'un fil de fer, mais que les courants de la nature n'ont pas besoin d'un tel conducteur, ni la télégraphie sans fil pourrait-on ajouter. Dans l'homme les colonnes de fibres motrices et sensitives sont *Ida* et *Pingala* des *Yoguis*. « Mais pourquoi l'esprit ne transmettrait-il pas les nouvelles sans fils, ou ne réagirait-il pas sans fils ? Le *Yoyui* dit que si vous pouvez le faire, vous êtes libéré de l'esclavage de la matière.

« Comment y arriver ? Si vous pouvez faire passer le courant par le *Sushumna*, le canal qui se trouve au milieu de la colonne spinale, vous avez résolu le problème ». Plus loin *Vivekananda* insiste et ajoute que « cela peut être fait ».

« Ce *sushumna* est, chez les personnes ordinaires, fermé à son extrémité inférieure ; aucun mouvement ne passe à travers.

« Le *Yogui* propose une pratique par laquelle il peut être ouvert et les courants nerveux forcés de passer à travers lui ».

« Mais quand la grande masse de cette énergie amassée par le pouvoir d'une longue méditation interne passe le long de *Sushumna* et frappe les centres, la réaction est terrible, immensément supérieure à la réaction du rêve ou de l'imagination, immensément plus intense que la réaction d'une perception sensorielle. C'est la perception supersensuelle et l'esprit dans cet état est appelé superconscient. Et quand elle (l'énergie) atteint la métropole de toutes les sensations, le cerveau ; le cerveau tout entier, pour ainsi dire, réagit, et chaque molécule douée de perception dans le corps réagit, pour ainsi dire, et le résultat est le plein éclat de l'illumination, la perception du soi. Comme cette force *Kundalini* chemine de centre en centre, une couche après l'autre de l'esprit, pour ainsi dire, s'ouvre et cet univers sera perçu par le *Yogui* dans sa forme délicate ou grossière ». « Partout où il se produit quelque manifestation de ce que l'on appelle ordinairement pouvoir ou sagesse surnaturelle, il a dû se produire un petit courant de *Kundalini* qui s'est frayé un chemin dans le *Sushumna* ».

Dans le *Journal of the American Oriental Society*, 23e volume (1902) le Dr Ewing de Allahabad analyse un important ouvrage tantrique le *Çarada-tilaka Tantra* considéré par Anfrecht comme tenant (le *Yamala* seul excepté) la première place parmi les

ouvrages mystiques de la littérature tantrique et surpassant les autres en antiquité. Cet ouvrage appartiendrait à la même couche que certaines *Upanishads* parmi lesquelles : *Ramapurvatapaniya* et *Hrisinhapurvatapaniya* et quelques autres *Upanishads* de l'*Atharva Veda*.

Une partie importante du *Çarada-tilaka* se rapporte à la déesse *Kundalini*. Dans ce *tantra*, *Kundali* est le nom personnel sous lequel est décrite la *Çakti* suprême, active à la fois dans l'homme et dans l'Univers, voici les principales références à sa nature, sa place et ses activités :

Identifiée d'une part avec *Çabdabrahman*, elle est appelée *Paraçakti, Paradevata* et *Adharaçakti*. Plusieurs stances la louent et lui donnent tous les attributs des dieux et des déesses. Elle est même identifiée à *Om* de la façon suivante : *Om = Pinda ; Kundali ; = Pinda*, d'où l'on déduit que les deux sont égaux ce qui revient en définitive à identifier *Kundali* à *Brahman*. D'autre part sa forme est donnée comme étant celle d'un serpent.

Elle demeure au milieu du corps de toutes les créatures vivantes. De nouveau est manifestée dans le tronc (*trunk of the body*) *adhara* comme *Paraçakti*. Des références sont faites à son lieu d'origine dans *adhara*. Plus loin sous le nom de *Paradevata* elle est dite demeurer au milieu d'un nœud, dans l'*adhara*, d'où partent les veines, et ensuite on la dit se mouvoir à l'intérieur de la veine *Sushumna*.

Elle est multipliée dans les corps de toutes les créa-

tures. S'étant éveillée et ayant conscience du fait qu'elle est douée de l'essence de toutes choses, elle crée le monde en se manifestant dans les simples, les doubles, les trois et ainsi de suite. Tous les phénomènes était rassemblés sous les nombres. Plus loin elle est dite aider à la destruction d'un ennemi, puis sortir par le *Brahmarandha*, etc.

Voici l'origine du nom de *Kundali* sur laquelle ce *tantra* donne par inférence une suggestion très intéressante : « Dans la construction d'un temple temporaire (*mandapa*) on indique que dans chacun des huit quartiers N. N-E., etc., la terre doit être creusée en forme de *Kunda*, c'est-à-dire d'un vase de terre peu profond. Alors au centre de chaque *Kunda* la terre doit être modelée de façon à représenter l'organe femelle pendant qu'au centre de celui-ci, un *pinda* ou un tas de riz ou une fleur doit être placé pour symboliser l'organe mâle. »

Plus loin la forme de *Kunda* est donnée comme étant la forme la plus haute de *Prakriti*. De ceci ne peut-on conclure que *Kundali* est simplement un autre nom de *Prakriti*, non qui lui vient de la forme de *Kunda* employée dans le sacrifice décrit plus haut. *Kunda* contenant les pouvoirs créateurs devient un type commode pour symboliser la création du monde et donne ainsi son nom à *Paraçakti*.

On a parlé plus haut de la place de *Kundalini* dans *adhara* ou *muladhara*. « Une question de quelque importance se pose ici », remarque le Dr Ewing. « Est-ce que *Muladhara* se rapporte dans ce *Tantra* au

cercle mystique (*Mandala*) situé juste au-dessus des organes génitaux, auquel il est fait allusion dans *Panchatantra*, ou à l'ombilic ce qui semble être le cas dans l'*Upanishad Ramapurvatapaniya* très semblable à ce *tantra* ? Autant que quelques-unes des références données plus haut soient incertaines, elle se comprennent mieux, en bloc, comme se rapportant à l'ombilic, spécialement la référence à un « nœud » dans l'ombilic d'où partent les veines, »

Le Dr Ewing continue : « Un autre *tantra*, sous la main, corrobore la vue que *Muladhara* en langage tantrique signifie ombilic. Rama Prasad a traduit pour l'usage des Théosophistes un ouvrage qu'il appelle « la Science de la Respiration. »

Dans son glossaire il dit naïvement que l'ouvrage est un simple chapitre d'un livre perdu intitulé *Civagama*.

Le soi-disant chapitre est en réalité une traduction de l'ouvrage *Svarodaya*. Dans la section 32, *Kundali* est dite demeurer dans le nombril comme un serpent endormi. La note du traducteur concernant *kundalini* est très intéressante : « La puissance *kundalini* (je rétablis le texte entier de Rama Prasad) dort dans l'organisme développé. C'est ce pouvoir qui entraîne la matière grossière de l'organisme de la mère, à travers la corde ombilicale et la distribue aux différentes places ou le *Prana* séminal lui donne forme. Quand l'enfant se sépare de la mère la puissance s'endort. Maintenant on n'a plus besoin d'elle. Des recettes de *Kundalini* dépendent les dimensions du

corps de l'enfant. On dit qu'il est possible d'éveiller la déesse, même dans l'organisme développé par certaines pratiques de *Yoga* ».

J'ai cité ce dernier article du Dr Ewing parce qu'il montre l'importance que les différentes écoles attachent à *kundalini*, mais je crois que la localisation de *Kundalini* à l'ombilic est un voile comme il s'en trouve d'ailleurs plusieurs dans les *Upanishads* et dans le *Hatha Yoga Pradipika*.

Il faut en dire autant du *Kanda* « au-dessus du pénis et sous le nombril est le *Kandayoni* semblable à un œuf d'oiseau et d'où jaillissent les 72.000 veines ». Ce que M. Walter dans son introduction considère comme un produit imaginaire des spéculations des *Yoguis*, à moins que ce ne soit la description d'un simple ganglion lymphatique.

Le *Brahmarandhra* dont il est plusieurs fois question dans le *Hatha Pradipika* et que M. Walter considère, sauf erreur, comme désignant la suture frontale est interprété par Mme Blavatsky : «si vous voulez, la matière grise du cerveau, c'est aussi la fontanelle antérieure de l'enfant nouveau-né ».

On nous permettra de noter ici l'appréciation générale de Mme Blavatsky au sujet des pratiques de *Hatha Yoya* : « Celui qui a étudié les deux systèmes : la *Hatha* et la *Raja Yoga*, trouve une énorme différence entre les deux : l'une est purement psycho-physiologique, l'autre est purement psycho-spirituelle. Les *Tantristes* ne semblent pas aller plus haut que les six plexus connus et visibles, avec chacun

desquels ils réunissent les *Tattvas* ; et la grande importance qu'ils attachent au principal de ceux-ci, le *Muladhara Cakra* (le plexus sacré) montre le penchant matériel et égoïste de leurs efforts vers l'acquisition des pouvoirs (psychiques).

Leur cinq respirations et leur cinq *Tattvas* concernent principalement les plexus prostatique, épigastrique, cardiaque et laryngien. Ignorant presque le *Ajna*, ils ignorent positivement le plexus laryngien comme agent de synthèse (*the synthesizing laryngeal plexus*). Mais il n'en est pas de même avec les disciples de la vieille école. Nous commençons avec la maîtrise de cet organe qui est placé à la base du cerveau, dans le pharynx, et appelé par les anatomistes occidentaux, le corps pituitaire.

Dans la série des organes crâniens objectifs qui correspondent aux principes tattviques subjectifs, il a la même relation avec le troisième œil (la glande pinéale) que *Manas* avec *Buddhi* ; l'excitation et l'éveil du troisième œil doit être faite par cet organe vasculaire, cet insignifiant petit corps, au sujet duquel la physiologie, encore une fois, ne sait rien du tout. L'un est l'organe qui donne de l'énergie à la volonté (*Energizer of Will*) l'autre est l'organe de la perception clairvoyante (*Clairvoyant Perception*) (III^e^ volume de *Secret Doctrine* p. 504).

LE HATHA PRADIPIKA

Il n'existe à ma connaissance que deux traductions du *Hatha Yoga Pradipika.*

L'une présentée par M. Walter comme thèse inaugurale devant la faculté de Munich en 1893, elle est intitulée : *Svatmarama's Hathayogapradipika.*

L'autre est : *The Hatha-Yoga Pradipika of Swatmaram Swami, translated by Shrinivas Iyangar B. A. published with the original texte and its commentary by Tookaram Tatya.*

C'est surtout de cette édition que je me suis serv sauf pour les paragraphes qui vont de 84 à 103, chapitre III. Ce passage n'étant pas traduit dans l'édition anglaise, j'ai dû me servir dans cette occasion du texte allemand de M. Walter.

Vu l'importance du *Hatha Yoga Pradipika*, j'ai cru devoir en faire une analyse détaillée, mais il est bien entendu que cette analyse ne saurait qu'imparfaitement donner une idée des originaux auxquels devront nécessairement recourir les lecteurs qui désireraient compléter sur ce point l'étude de la physiologie de la *Hatha Yoga.*

CHAPITRE I

Après avoir salué Çiva qui enseigna à *Parvati* la *Hathavidya* (1) le *Yogui Swatmarama Swami* enseigne cette science seulement comme moyen d'atteindre le *Raja Yoga* (2).

3. — Il offre cette lumière de la *Hatha vidya* à ceux qui sont errants dans les conflits de sectes incapables d'atteindre la *Raja Yoga*.

4. — Le *Yogui Swatmananda* apprit cette science de *Goraksha* et de *Matsyendra*.

5 à 9. — Enumération des grands *Siddhas* qui I ayant vaincu le temps, se meurent dans le monde.

10. — La *Hattrayoga* est un refuge pour ceux que les trois sortes de douleurs (*Tapas*) épuisent.

Les trois *Tapas* étant respectivement :

Adhyatmika, souffrances d'origine mentale ou corporelle.

Adhi Daivika, les souffrances causées par les influences planétaires.

Adhi Bhutika, celles causées par les animaux féroces.

11. — Ici l'auteur insiste sur le secret à garder dans ces études. Le *Yogui* désireux d'obtenir les *Siddhis*

doit garder la *Hatha Yoga* très secrète. Car elle devient vaine quand elle est révélée inconsidérément.

12. — Le *Yogui* doit habiter dans un petit couvent (*Matham Yoguiste*). Le lieu choisi doit être éloigné de toute humidité, il ne doit être ni rocheux, ni accidenté, parfaitement nivelé. Enfin il doit être dans un pays fertile et gouverné par un roi vertueux où le *Yogui* ne sera point inquité.

Le 13. — Le *Matham* doit avoir une porte très petite, sans aucune fenêtre, ni trop haut, ni trop bas, il doit être de niveau et sans trous. Il est enjoint un *Yogui* de tenir ce logement très propre, d'en expulser les insectes et d'en enduire chaque jour les murs et le sol de bouse de vache, c'est-à-dire, des cendres provenant de la combustion de bouse de vache.

A l'extérieur un petit corridor, avec un siége élevé et un puits, le tout entouré d'un mur.

14. — Vivant dans un tel lieu le *Yogui*, doit libérer son esprit de tout souci et pratiquer *Yoga*, comme l'enseigne son *Guru* (instructeur).

15. — Le *Yogui* est incommodé par l'excès de nourriture, l'excès de travail physique. Trop causer, observer les vœux (c'est-à-dire se baigner dans l'eau froide le matin de bonne heure, manger de nuit, jeûner, etc.) la mauvaise société et un estomac avide nuisent au *Yogui*.

16. — Persévérance, courage, véritable connaissance, gaieté, ferme confiance dans le *Guru* et aban-

don des relations mondaines, telles sont les qualités qui assurent le succès du *Yogui*.

17. — *Yama*.

Ne causer aucun préjudice, dire la vérité, s'abstenir de prendre ce qui appartient à un autre, conserver la continence, pratiquer la patience et le courage, se montrer pitoyable à tous, marcher droit devant soi, suivre un régime modéré et se purifier constituent *Yama*.

18. — *Niyama*.

Les austérités, la gaieté, la confiance dans le *guru*, la charité, l'adoration de la divinité, écouter l'exposition des doctrines védantines, la pudeur, l'esprit fort, répéter les *Mantras* et observer les *Vratas*, constituent *Niyama*.

19. — Ici, commence la description des *Asanas* (postures du corps que le *Yogui* doit prendre) elles forment le premier stage de la *Hatha Yoga*. On doit les pratiquer afin qu'elles rendent ferme, chassent les maladies et rendent le corps léger.

20. — *Svastika*.

Ayant fermement placé les deux cou-de-pieds entre les cuisses et les mollets que l'on se tienne assis droit sur une place élevée.

21. — *Gomukha*.

Que l'on place la plante du pied droit sous la fesse gauche et la plante du pied gauche sous la cuisse droite. Ceci ressemble à la face d'une vache, d'où le nom de l'*Asana*.

22. — *Virasana*.

Placer un pied sur l'autre cuisse et l'autre pied sous la cuisse de l'autre jambe.

23. *Kurmasana.*

Presser fermement l'anus avec les plantes des pieds croisées et s'asseoir.

24. — *Kukkutasana.*

Prenant la posture *Padmasana*, placer les mains entre les cuisses et les mollets. Les appuyant fermement sur le sol, puis soulever le corps.

25. — *Uttana kurmaka.*

Prenant la posture *Kukkutasana*, enrouler les bras autour du cou et demeurer soulevé comme une tortue.

26. — *Dhumrasana.*

Saisir les deux orteils avec les mains, puis allonger un bras et ramener l'autre au niveau de l'oreille comme l'on ferait avec la corde d'un arc.

27-28. — *Matsyendra.*

Placer le pied droit au bas de la cuisse gauche et le pied gauche en dehors du genou droit ; saisir ensuite le pied droit avec la main gauche et le pied gauche avec la main droite, puis tourner la tête complétement à gauche.

Cette *Asana* augmente l'appétit en excitant les fonctions gastriques et guérit les maladies du corps. Pratiquée elle éveille *Kundalini* et rend *Candra* (la lune qui est dite placée à la racine du voile du palais) ferme. Cette posture est dite *Matsyanathasana* dans la traduction de Walter.

29-30. — *Pashcimasana.*

Etendre les deux jambes, saisir les orteils avec les mains, puis placer le front sur les genoux.

Cette excellente *Asana*, fait couler le souffle (Shrinivas Iyangar écrit *Breath*; Walter, *Athem*) à travers *Sushumna,* excite les fonctions de l'estomac, fait maigrir la taille et chasse toutes les maladies.

31. 32. — *Mayurasana.*

Placer les mains fermes sur le sol et supporter le corps appuyé sur les coudes qui touchent les côtes. Relever les pieds et les maintenir étendus au même niveau que la tête.

Cette *Asana* guérit les maladies de l'estomac, l'hydropisie et les maladies de la rate. Elle éloigne toutes les maladies provenant de l'excès de vent (*vata*), de bile (*pitta*) et de phlegme (*Kapha*). Elle fait digérer aisément la nourriture prise en excès et réduit en cendres même le terrible poison *Halahala.*

33. — *Shavasana.*

S'étendre sur le dos, de toute sa longueur, comme un cadavre. Ceci fait disparaître la fatigue produite par les autres *Asanas* et calme l'esprit.

34 et 35. — L'auteur dit que le nombre des *Asanas* enseignées par *Çiva* est de 84. D'autres recensions citées par Walter élèvent ce nombre à 8.400.000. Mais parmi les *Asanas*, les plus importantes sont les quatre suivantes :

36-44. — *Siddhasana.*

Appuyer fermement le périnée sur un talon et placer l'autre talon au-dessus du pubis. Placer le menton appuyé sur la poitrine. Le tenir droit, en

contrôlant ses organes et regarder fixement entre les sourcils. Ceci détruit tout obstacle sur le chemin de l'émancipation.

Placer le talon droit au-dessus du pubis et le pied gauche sur le pied droit, porte également le nom de *Siddhasana* ou de *Guptasana* selon d'autres auteurs *Muktasana* consiste à placer le talon sous le périnée, et l'autre talon sous le premier.

Un autre nom de *Siddhasana* comme il a été décrit d'abord est *Vajrasana*.

39. — « Les *Siddhas* disent que de même que parmi les *Niyamas*, le plus important est de ne point faire de mal à personne, et de même que parmi les *Yamas*, il importe surtout d'observer un régime modéré. Ainsi *Siddhasana* est la première des *Asanas*. »

On doit toujours pratiquer cette *asanas*: elle purifie les 72.000 *nadis*.

Contemplant *Atma*, observant un régime modéré, le *Yogui* qui pratique *Siddhasana* obtient au bout de 12 ans les *siddhis*. Cette posture étant devenue familière et la respiration soigneusement contrôlée par la pratique de *Kevala Kumbhaka* dispense des autres *Asanas*.

Cette posture étant familière, *Unmani Avastha* et les trois *Bandhas* suivent naturellement.

« Il n'y a pas d'*Asana* comme la *Siddha*, pas de *Kumbhaka* comme la *Kevala*, pas de *Mudra* comme le *Khechari* et point de *Laya* (absorption de l'esprit, comme le *Nada* ».

45. — *Padmasana*.

Mettre le talon droit à l'origine de la cuisse gauche et le talon gauche à l'origine de la cuisse droite, croiser les mains derrière le dos, puis saisir les orteils : ceux du pied droit avec la main droite, ceux du pied gauche avec la main gauche. Appuyer fermement le menton sur la poitrine et regarder fixement le bout du nez.

Quelque maladie dont on souffre, elle guérit.

En commentaire Suhriniv Iyangar ajoute que l'enseignement secret indique qu'il doit y avoir un intervalle de quatre pouces entre le menton et la poitrine.

46 et 47 se trouvaient déjà sous le titre *Matsyendranatha*.

Placer les pieds fermement sur les cuisses opposées et joignant les mains au milieu du corps ; diriger le regard sur le bout du nez et placer la pointe de la langue, à la base des incisives. Appuyer le menton sur le poignet et élever doucement *Prana* (en contractant l'anus). Cet *Asana* n'est atteint que par une élite.

48. — Prenant la posture *Padmasana* et plaçant la paume des mains en regard l'une de l'autre, fixer le menton fermement sur la poitrine, contemplant *Brahma*, contracter fréquemment l'anus pour élever *Apana* ; de même contracter la poitrine afin de forcer *Prana* de descendre. Ce procédé éveille *Kundalini*.

L'union de *Prana* et de *Apana* excite le feu gastrique et *Kundalini* qui repose enroulée 3 fois 1/2 comme

un serpent fermant avec sa bouche l'entrée de *Sushumna* sentant cela, commence à se mouvoir. Alors *Prana* et *Apana* sont forcés de pénétrer dans *Sushumna*.

49. — Le *Yogui* qui prend cette *Asana*, atteint la libération en contrôlant le souffle qui circule dans les *Nadis*. Walter nomme *Sushumna*.

50-52. — *Simhasana*.

Placer la cheville droite sur le côté gauche entre l'anus et le scrotum et la cheville droite au même niveau à gauche. Mettre les mains sur les genoux, les doigts étendus. Diriger les yeux sur le sommet du nez, tenant la bouche ouverte, et l'esprit concentré. Cet *Asana* facilite les trois *Bandhas*.

53-55. — *Bhadrasna*.

Placer les chevilles sur les deux côtés de *Sivni* (l'espace entre l'anus et le scrotum). La cheville droite à droite, la cheville gauche du côté gauche. Alors tenir les cuisses avec les mains enroulées autour d'elles. Cette *Asana* guérit toutes les maladies.

Cette *Asana* est aussi connue sous le nom de *Gorakshasana*.

55 à 57. — Le *Yogui* doit pratiquer sans se décourager les *Asanas* jusqu'à ce qu'elles ne lui procurent ni douleur, ni fatigue. Alors il purifiera ses *Nadis* à l'aide du *Pranayama* et en pratiquant diverses sortes de *Mudras* et de *Kumbhakas*.

Ensuite la concentration sur les bruits (*Nada*) provenant du plexus cardiaque (*Anahatacakra*) aura lieu.

Un *Brahmacari* qui mène une vie chaste et suit une diète modérée, renonçant aux fruits de ses œuvres devient un *siddha* en moins d'une année.

Régime alimentaire.

58. — Une diète modérée signifie se nourrir de nourriture douce et agréable, laissant 1/4 de l'estomac vide et offrir le repas à *Çiva*.

Deux parties de l'estomac doivent être remplies de nourriture, une autre d'eau et la quatrième laissée vide « pour le passage de l'air ».

59. — Sont considérés comme impurs :

Les aliments qui sont aigres, piquants et brûlants, les noix de bétel et les feuilles, l'huile de *conjee* ordinaire, la sésame, la moutarde, les liqueurs, le poisson, la viande des animaux tels que la chèvre, le lait caillé, le lait de beurre, les gâteaux dans lesquels entre de l'huile, l'assa-fœtida et l'ail.

60. — On doit éviter comme malsaine la nourriture qui ayant été cuite, s'est refroidie et a été réchauffée ; ce qui est salé en excès ou aigre, ce qui est indigeste et les aliments qui sont assaisonnés avec des feuilles de quassia.

61. — Le *Yogui* doit éviter d'après *Goraksha*, au début : la mauvaise compagnie, les relations sexuelles et les longs voyages. Il doit éviter de se tenir près du feu en hiver, de se baigner dès le matin, de jeûner et le travail physique fatigant.

62. — Le *Yogui* peut se nourrir en toute sécurité des aliments suivants : le froment, le riz, l'orge, le lait, le *ghee*, le sucre candi, le beurre, le miel, le gingembre sec, le concombre et les herbes potagères désignées, sous le terme général de haricot c'est le (*Phaseolus mungo*). Dans le « Livre des respirations » M. Bosc indique encore : le *Boerhavia diffusa alata*, le *Jussiana repens*, l'*Amarathus spinosus*, le *Cassia sophera*, le *Trirosanthes dioïca* et le *Chenodium album*.

63. — Le *Yogui* doit prendre des aliments nourrissants et doux mêlés avec du lait. Ces aliments doivent être agréables aux sens, et nourrissants pour les *dhatus* : la peau, la chair, le sang, les os, la moelle, la graisse, le sperme.

64 à 67. — Celui qui pratique la *Yoga* devient un *Siddha*, qu'il soit jeune, âgé, même très vieux, malade ou faible. Ceux-là seuls réussissent qui pratiquent et non les paresseux. Les *Siddhis* ne sont pas obtenus par la seule étude théorique de *Shastras*, ni en portant l'habit de *Yogui*, ni en s'entretenant à leur sujet, mais par une constante pratique. — A la fin du chapitre l'auteur répète que les pratiques de la *Hatha Yoga* ne sont pratiquées qu'autant que l'on a pas atteint la *Raja Yoga*.

CHAPITRE II

1 à 6.— Le *Yogui* qui a suivi les diverses prescriptions énumérées plus haut pratiquera *Pranayama* (contrôle de la respiration) selon les instructions de son *Guru*.

« Quand la respiration vagabonde, c'est-à-dire est irrégulière, l'esprit aussi est instable, mais quand la respiration est tranquille, l'esprit l'est aussi, et le *Yogui* vit longtemps, c'est pourquoi l'on doit contrôler la respiration ».

Quand les *Nadis* sont pleins d'impuretés. *Prana* ne passe point dans *Sushumna*, aussi ne peut-on atteindre *Unmani Avastha*, mais quand les autres *Nadis* ont été purifiés, alors on peut pratiquer avec succès le *Pranayama*, jusqu'à ce que le *Nadi Sushumna* soit purifié.

7. — *Pranayama.*

Prenant la posture *Padmasana* le *Yogui*, inhalera par *Candra* (*Ida*, ici la narine gauche) et ayant retenu sa respiration aussi longtemps qu'il pourra, exhalera par la narine droite (*Pingala* ou *Surya*).

8. — Inhalant ensuite par la narine droite, il pratiquera *Kumbhaka* et exhalera ensuite doucement par la narine gauche.

9. — On doit pratiquer l'inhalation (*Puraka*) par la même narine qui a servi à l'expiration (*Recaka*) et ayant retenu le souffle le plus possible (jusqu'à ce que le corps tremble ou qu'il soit couvert de sueur) on doit exhaler le souffle doucement. Une exhalation rapide diminuerait les forces du corps.

10. — Inhaler à travers *Ida* et exhaler par *Pingala* puis *vice-versâ*, purifie les *Nadis* du *Yogui* parfait en *Yama*, en moins de trois mois.

11. — Pratiquer *Kumbhaka* quatre fois par jour ; dès l'aube, à midi, le soir et à minuit jusqu'au nombre de 80.

Le commentaire de Shrinivus Iyangar explique que comme il est difficile de pratiquer à minuit, on se contente de 240 *kumbhakas* au lieu de 320.

12. — Résultats : au début le corps transpire ; au second degré un tremblement est senti dans le corps ; enfin au troisième le *Prana* se rend au *Brahmarandhra*.

Au début la respiration est retenue pendant douze *matras*, dans le second stage vingt-quatre *matras* et dans le troisième trente-six.

Le *matras* est défini par les uns le temps qu'il faut pour entourer les genoux avec les mains en joignant les doigts, d'autres disent le temps nécessaire pour frapper trois fois les mains l'une sur l'autre. Une troisième définition dit : le temps nécessaire pour la respiration d'un homme profondément endormi.

13. — Frotter le corps avec la sueur donne de la vigueur et du brillant à l'organisme.

14. — Au début se nourrir d'aliments mêlés de lait et de *ghée*, par la suite, il n'y a plus à observer une telle restriction.

15. — *Prana* doit être contrôlé graduellement, comme l'on dompte les animaux féroces autrement il tuerait l'expérimentateur.

16 et 17. — La pratique correcte de *Pranayama* guérit toutes les maladies, mais une mauvaise méthode ruinerait la respiration et de là, la toux, l'asthme, des douleurs dans la tête, les yeux, les oreilles, etc., s'en suivraient.

18. — Insiste encore sur le fait qu'il faut inhaler, exhaler et retenir le souffle graduellement.

19-20. — Quand les Nadis sont purifiés, le corps devient délié et brillant alors le *Yogui* est capable de suspendre sa respiration plus longtemps, le feu gastrique devient plus actif, *Nada* est entendu et il jouit d'une parfaite santé.

21-23. — Ceux chez lesquels, le vent, la bile et le phlegm ne sont pas équilibrés, ceux qui sont d'une constitution molle et phlegmatique doivent d'abord pratiquer les six actes *Dhauti*, *Basti*, *Neti*, *Trataka*, *Nauli* et *Kapalabhati* qui purifient le corps et donnent détonnants résultats.

24-25. — *Dhauti.*

Prenez une pièce de drap large de quatre doigts et longue de quinze fois la hauteur de la main, et avalez doucement.

Le commentaire dit : avalez une longueur le premier jour, le jour suivant deux longueurs et ainsi de suite.

Retirer ensuite, ceci guérit l'asthme, les maladies de la rate, la lèpre et les autres maladies provenant d'un excès de phlegme.

26-28. — *Basti.*

S'asseoir dans un baquet plein d'eau jusqu'au niveau de l'ombilic, laissant le poids du corps reposer sur la pointe des pieds, les talons pressant contre les fesses. Placer un petit tube de bambou dans l'anus.

Contracter ensuite l'anus de manière à faire pénétrer le liquide; agiter ensuite l'eau et la rejeter, ceci guérit les maladies de la rate, l'hydropisie et en général les maladies provenant d'un excès de vent, de bile ou de phlegme.

Shrinivas Iyangar insiste sur l'utilité du tube de bambou, sans lequel l'eau ne sortirait pas et causerait plusieurs maladies.

Basti, purifie les *Dhatus*, *Indriyas*, *Antahkarana*, rend le corps brillant, augmente le pouvoir digestif et détruit tous les défauts de la constitution.

29-30. — *Neti.*

Faire pénétrer dans l'une des narines un fil (sans nœuds) long de 12 doigts et le faire sortir par la bouche.

Le commentaire ajoute que l'on peut également le faire ressortir par l'autre narine.

Ceci purifie la tête (Kopf traduction Walter) ou le

crâne (skull, traduction Shrinivas). — Il s'agit probablement seulement des fosses nasales, — et rend la vue très perçante. *Neti* guérit aussi les maladies de toutes les parties du corps au-dessus des épaules.

31-32. — *Trataka.*

Regarder fixement sans fermer les paupières un objet de petites dimensions, en maintenant l'esprit concentré, jusqu'à ce que les larmes viennent aux yeux.

Par ce moyen les maladies des yeux et leur faiblesse sont éloignées.

33-34. — *Nauli.*

La tête penchée en avant, mouvoir à droite et à gauche les intestins en imitant le mouvement d'un petit remous dans une rivière.

« Ce *Nauli*, la plus importante des pratiques de la *Hatha Yoga*, entraîne la lourdeur du feu gastrique, augmente le pouvoir digestif, produit une sensation agréable et détruit toutes les maladies ».

35. — *Kapalabhati.*

Inspirer et exhaler la respiration rapidement, « comme un soufflet de forgeron », détruit les maladies provenant du phlegme.

36 et 37. — Quelqu'un délivré de l'embompoint et du phlegme par la pratique des six actes ci-dessus, réussit très rapidement s'il commence à pratiquer ensuite. *Pranayama.* Quelques auteurs maintiennent que seul ce dernier purifie les *Nadis.*

38. — *Gajakarani.*

Contractant l'anus, entraîner *Apana* jusqu'à la poitrine et vomir le contenu de l'estomac. Cet acte amène graduellement les *Nadis-cakras* sous le contrôle de la volonté.

39 à 43. — Les dieux se livrant à la pratique de *Pranayama* furent libérés de la crainte de la mort.

« Aussi longtemps que la respiration est retenue, aussi longtemps que l'esprit est ferme et tranquille, aussi longtemps que l'œil est dirigé vers le milieu des sourcils, pourquoi craindrait-on la mort ?

Quand l'emploi régulier de *Pranayama* a purifié les *Nadis-cakras*, le *Prana* aisément pénètre dans *Sushumna*. Alors l'esprit devient calme. Ceci constitue *Unmani Avastha*. Pour atteindre cet état les sages pratiquent diverses sortes de *Kumbhakas* et obtiennent ainsi des *Siddhis* variés.

44. — Les huits *Kumbhakas* sont :

Suryabhedana, *Ujjayi*, *Sitkari*, *Sitali*, *Bhashiha Bhramari*, *Murccha*, *Plavini*.

45 à 48. — A la fin de *Puraka* on doit pratiquer le *Jalandhara-Bandha* (contracter la poitrine et appuyer le menton sur elle). A la fin de *Kumbhaka* et au début de *Recaka* on doit pratiquer le *Uddiyana-Bandha*.

Contractant en même temps la poitrine et l'anus, *Prana* s'écoule dans *Sushumna* étant conduit dedans au travers de la partie postérieure de l'ombilic. (Walter écrit : *auf die Nabelgegend*) de la région ombilicale.

Shrinivas Iyangar dans son commentaire ajoute que les trois *Bandhas* doivent être enseignés par un *Guru*.

« Car s'ils sont pratiqués à tort ils peuvent occasionner plusieurs maladies incurables. »

En contractant l'anus de bas en haut et en forçant le *Prana* à descendre, le *Yogui* devient un jeune homme de 15 ans, toujours délivré de la vieillesse.

48 à 50 *Suryabhedana*

Placé sur un siège convenable et prenant une posture aisée, le *Yogui* inspire lentement à travers le *Nadi* droit (*Surya Pingala*) ici la narine droite.

Pratiquant *Kumbhaka* jusqu'à ce qu'il sente *Prana* pénétrer son corps entier « depuis la tête jusqu'aux orteils ». Il exhalera ensuite lentement à travers la narine gauche (*Ida*, *Candra*) selon Walter.

Srinivas Iyangar donne des mêmes passages sous le nom de *Suryabhedi* une traduction différente.

Le *Yogui* inhale comme plus haut, mais exhale par la narine droite.

Suryabhedi purifie le cerveau, détruit les vers intestinaux et les maladies provenant d'un excès de vent.

51 à 53. — *Ujjayi.*

Fermant la bouche, inhaler par les deux narines jusqu'à ce que la respiration remplisse la poitrine avec bruit.

Pratiquer *Kumbhaka* comme précédemment et exhaler à travers *Ida*. Ceci chasse le phlegme de la poitrine et augmente le pouvoir digestif, éloigne toutes les maladies des *Nadis*, des *Dhatus*, guérit l'hydropisie et peut se faire soit en marchant, soit assis.

54 à 56. — *Sitkari.*

Plaçant la langue entre les lèvres, inspirer par la bouche en produisant un son sifflant : *sit*. Exhaler ensuite le souffle par les deux narines. En répétant ceci, on devient un second dieu de beauté (un deuxième *Kamadeva*, Walter). Cette pratique augmente l'énergie du corps.

« Parmi la multitude des femmes il devient un objet d'admiration » et il ne sent ni la faim, ni la soif, ni l'indolence.

57-58. — *Sitali.*

Avançant légèrement la langue hors des lèvres, inhaler et accomplir *Kumbhaka*, exhaler à travers les deux narines.

Ceci détruit *Gulma*, *Pliha* et d'autres maladies comme la fièvre, les coliques hépatiques, la faim, la soif et les mauvais effets de poisons.

59-67. — *Bhastrika.*

Prendre la posture *Padmasana*, fermer la bouche et exhaler à l'aide des narines jusqu'à ce qu'on sente une oppression sur le cœur, dans la poitrine et le cerveau. Alors inspirer en produisant un son sifflant jusqu'à ce que la respiration frappe le cœur, en tenant toujours le corps et la tête droits.

Continuer ceci rapidement, comme fait le soufflet d'un forgeron, tenant le *Prana* constamment en mouvement dans le corps.

Si l'on est fatigué, exhaler le souffle par la narine droite. Quand l'inspiration se fait trop vite, on

obstrue les narines avec le pouce, l'annulaire et le petit doigt.

Après avoir accompli *Kumbhaka*, exhaler par la narine gauche. Ceci chasse les maladies provenant de l'excès de vent, de bile, de phlegme, et augmente le pouvoir digestif.

Dans son commentaire Shrinivas Iyangar indique d'autres méthodes :

1° Clore la narine gauche, inhaler et exhaler rapidement par la narine droite. En cas de fatigue exhaler par la narine gauche puis recommencer.

2° Clore la narine gauche, inhaler par la narine droite, le plus possible et exhaler par la narine gauche.

Ceci éveille promptement *Kundalini*, purifie les *Nadis*, est la plus utile des *Kumbhakas* ; et chasse le phlegme qui est à l'entrée de *Sushumna* (le *Brahmanadi*).

Shrinivas Iyangar ajoute que *Suryabhedi* qui est chaud chasse l'excès de vent. *Ujjayi*, chaud également chasse le phlegme, *Sitkari* et *Sitali* qui sont froids chassent la bile. *Bhastrika* qui a une température égale (moyenne ?) chasse l'excès des trois.

Bhastrika doit être spécialement pratiqué, car il permet à *Prana* de passer à travers les trois *Granthis*.

68. — *Bhramari.*

Inspirer rapidement en imitant le bourdonnement d'une abeille mâle, et expirer en imitant le son produit par une abeille femelle.

69. — *Murccha.*

A la fin de l'inhalation, pratiquer le *Jalandhara Bandha* et exhaler doucement la respiration. Ceci réduit l'esprit à un état de stupeur et fait plaisir.

70. — *Plavini.*

Ayant rempli les poumons complétement d'air, jusqu'à les distendre, le *Yogui* surnage dans l'eau comme une feuille de lotus.

71. — Il y a trois sortes de *Pranayama : Recaka, Puraka, Kumbhaka* (ces noms leur viennent du point de départ). Le dernier se divise en deux sortes : *Sahita* et *Kevala.*

72-74. — *Kevala Kumbhaka* consiste à restreindre la respiration sans inhalation ni exhalation. Jusque-là on pratique *Sahita Kumbhaka* (quand *Prana* pénètre sans *Sushumna*, ce que l'on reconnaît à un bruit particulier on commence à pratiquer *Kevala Kumbhaka*). Pour celui qui a maîtrisé la pratique de *Kevala Kumbhaka*, il n'y a rien qui ne puisse être atteint dans les trois mondes.

75 à 78. — Le *Yogui* obtient la connaissance de la *Raja Yoga*. Par le dernier *Kumbhaka*, *Kundalini* est éveillée et *Sushumna* n'a plus d'obstacles. A la fin de *Kumbhaka* que le *Yogui* détourne son esprit de tout objet quel qu'il soit.

« On ne peut atteindre la perfection dans la *Raja Yoga*, sans *Hatha Yoga* et *vice-versâ* ».

Voici les signes de perfection dans la *Hatha Yoga* :

« Le corps devient maigre, la parole éloquente, les

bruits intérieurs sont entendus distinctement, les yeux sont clairs et brillants, le corps délivré de toutes les maladies, le liquide séminal est concentré, le feu digestif est accru et les *Nadis* sont purifiés ».

CHAPITRE III

1 à 3. — *Kundalini* est le soutien essentiel de toutes les pratiques yoguistes. Quand *Kundalini* est éveillée par la faveur du *Guru* tous les plexus nerveux (*Padmacakras*) et tous les *Granthis* (nœuds) sont percés. Alors *Prana* suit le canal de *Sushumna*. L'esprit est alors tenu en suspens et le *Yogui* trompe la mort. *Sushumna*, *Çunyapavadi*, *Brahmarandra*, *Mahapatha*, *Smasana*, *Çambhavi*, *Madhyamarga* sont synonymes.

5-8. — Le *Yogui* doit pratiquer soigneusement les différents *Mudras* afin d'éveiller *Kundalini*.

Voici le nom de ces 10 *Mudras*, donnés par *Çiva*, conférant les *Siddhis* (pouvoirs magiques) et détruisant la mort et la vieillesse.

Mahamudra, *Mahabanda*, *Mahavedha*, *Khecari*, *Uddiyana*, *Mulabandha*, *Jalandhara-Bhanda*, *Viparitakarani*, *Vajrol* et *Çakticalana*.

9. — Ceci doit être gardé soigneusement secret « comme un écrin de diamants et ne doit être raconté à personne, pas plus qu'une union illicite avec une femme de noble famille ».

10-18. — *Mahamudra*.

Pressant l'anus avec le talon gauche, la jambe droite étendue, saisir les orteils avec la main.

Pratiquer alors le *Jalandhara Bandha* et entraîner le souffle (*Prana*) dans le canal de *Sushumna*.

Alors *Kundalini* devient droite, comme un serpent enroulé se dresserait s'il venait à être frappé d'un coup de bâton. Les deux autres *Nadis* (*Ida et Pingala*) sont comme morts, parce que *Prana* les quitte.

Respirer toujours très lentement. Faire cet exercice d'abord sur le côté gauche puis avec le côté droit en égal nombre.

Alors le *Yogui* peut se nourrir de tout ce qu'il veut. Le poison même n'a plus d'action sur lui. Celui qui pratique ce *Mahamudra* (ainsi nommé à cause de son excellence) surmonte la consomption, la lèpre, la constipation, *Gulma*, l'indigestion, etc.

19-24. — *Mahabandha*.

Pressant l'anus avec la cheville gauche, placer le pied droit sur la cuisse gauche. Après avoir inhalé, placer le menton sur la poitrine, contracter l'anus en méditant sur *Sushumna*. Garder le souffle le plus longtemps possible puis exhaler doucement. Faire cet exercice d'abord du côté gauche puis du côté droit. Certains pensent qu'il faut éviter ici le *Jalandharabandha* et que la langue doit être appuyée fortement à la base des incisives.

Ce *Mudras* qui confère de grands *siddhis*, arrête la marche de *Prana* de bas en haut dans tous les *Nadis*, excepté *Sushumna*. Il vainc la mort, amène

l'union des trois *Nadis* (*Ida*, *Pingala*, *Sushumna*) et permet à l'esprit de rester fixé entre les sourcils.

25-29. — *Mahavedha.*

« De même qu'une femme belle et gracieuse n'a aucune valeur sans un mari », ainsi les deux *Mudras* ci-dessus n'ont aucune valeur sans le *Mahavedha.*

Le *Yogui* prenant la posture *Mahabandha*, inspirera avec un esprit concentré et pratiquant le *Jalandhara Bandha* arrêtera le cours de *Prana.*

Les mains placées sur le sol, il frappera doucement la terre avec ses fesses. Ainsi *Prana* quittant les *Nadis Ida* et *Pingala* passe dans *Sushumna.* L'union de *Soma*, *Surya* et *Agni* (autres noms de ces *Nadis*) conduit à l'immortalité.

Le corps ressemble alors à un cadavre. Exhaler ensuite lentement le souffle.

Ce *Mudra* en plus des *Siddhis* qu'il confère, fait disparaître les rides et les cheveux blancs, conséquences de la vieillesse, aussi est-il très estimé.

30-31. — Ces trois *Bandhas* augmentent le feu gastrique et confèrent les *Siddhis* : *Anima* etc. Ils doivent être pratiqués chaque jour, toutes les trois heures.

31-54. — *Khecari.*

Quand la langue est tournée en arrière (au fond de la gorge) et que le regard est fixé fermement entre les sourcils, ceci est nommé *Khecari.*

On commence par couper le frein de la langue de « l'épaisseur d'un cheveu », ayant soin matin et soir de frotter la coupure avec du safran, de la pou-

dre de *Khadira* ou simplement de sel pulvérisé, si cette opération est faite avant le commencement de toute pratique de *Yoga*. Huit jours après, nouvelle incision.

En coupant le frein et en attirant la langue au dehors, sa longueur augmente au point de lui permettre d'atteindre les sourcils. Au bout de six mois le frein est complétement tranché.

Alors retournant la langue, le *Yogui* peut la faire pénétrer dans l'arrière-gorge (fermant la communication entre les fosses nasales et l'arrière-bouche) au point de jonction des trois *Nadis*.

Le *Yogui* qui peut demeurer avec sa langue retournée ainsi, ne fut-ce que l'espace d'une demi-minute est délivré des maladies, de la vieillesse et de la mort. Pour celui qui connaît le *Khecari*, il n'y a plus ni maladie, ni mort, ni torpeur intellectuelle, ni sommeil, ni faim, ni soif. Le temps, ni *Karma* n'ont de pouvoir sur lui.

« Quand quelqu'un a fermé l'arrière-gorge, par le procédé *Khecari*, son sperme n'est plus éjaculé même s'il est embrassé par une femme jeune et passionnée ». Quand même le liquide séminal s'écoulerait, il pourrait, en pratiquant le *Yoni mudra*, le faire remonter à son point de départ.

Celui qui avec sa langue retournée boit le jus de *Soma*, avec un esprit concentré, celui-là connaissant la *Yoga* vainc la mort dans l'espace de quinze jours.

Commentaire : *Soma* (la lune) est dite placée au-dessus du palais.

Le *Yogui* qui emplit journellement son corps avec le nectar qui s'écoule de *Soma*, n'est point incommodé par le poison, fût-il mordu par le serpent *Takskaka*.

Nous trouvons ici un exemple de la façon symbolique dont se servent les auteurs d'ouvrages occultes. Shrivivas Iyangar pense qu'il en est de même au sujet de *Vajroli mudra*.

« Il (le *Yogui*) peut manger journellement de la viande de vache, il peut boire du vin ». Le mot *gô* signifie la langue. Faire entrer la langue dans l'arrière-gorge, c'est manger la viande de la *gô* vache ou langue.

Quand la langue est retournée, on sent dans le corps une grande chaleur qui provoque l'écoulement de *Soma*.

Celui qui médite ainsi sur *Kundalini* et boit les vagues pures du nectar qui s'écoule de la tête dans le lotus aux seize pétales qui se trouve dans la poitrine, par le contrôle de *Prana*, délivré de toutes les maladies vit longtemps « avec un corps délicat et beau comme les fibres d'une tige de lotus ».

Dans l'intérieur de la partie la plus élevée du *Meru*, c'est-à-dire de *Sushumna* le nectar est secrété. C'est là que les rivières (les *nadis*) ont leur embouchure. L'intérieur de *Sushumna* est le lieu de rencontre des cinq *nadis* et confère la divine connaissance.

54. — Il y a seulement un germe d'évolution : *Om* ; il y a seulement un *Mudra* : *Khecari* et un seul état

de l'esprit : *Manomani*. C'est-à-dire que de même que les autres sont les plus importants en leur germe, ainsi en est-il de *Khecari* parmi les autres *mudras*.

55-60. — *Uddiyanabandha*.

Ainsi nommé parce que *Prana* passe dans *Sushumna* quand on le pratique. Il consiste à entraîner les intestins au-dessus et au-dessous de l'ombilic de manière qu'ils reposent sur la paroi postérieure de l'abdomen et la base du thorax.

Quand la pratique de *Uddiyanabandha* est devenue familière, *Mukti*, l'émancipation suit naturellement, en six mois.

61-70. — *Mula bandha*.

Presser le périnée avec la cheville (Shrinivas écrit *the ankle* Walter *die Ferse*) ou le talon, contracter l'anus et entraîner *Apana* de bas en haut. Par la contraction du *Muladhara*, *Apana*, dont le mouvement est vers le bas, est forcé de remonter à travers *Sushumna*.

Pressant l'anus avec le talon, « contracter l'air fortement et constamment jusqu'à ce que la respiration monte en haut ».

Par la pratique de *Mulabandha* : *Prana* et *Apana*, *Nada* et *Bindu* se réunissent, et obtiennent la perfection.

Commentaire: *Prana* et *Apana* se réunissent, et passent dans *Sushumna*. Alors *Nada* le son mystique procédant ou plexus cardiaque s'unit à eux ; ensemble ils rejoignent *Bindu* qui est le son du point dans

Om (*Anusvara*). Alors ils se rendent dans la tête et ainsi le *Yogui* obtient la perfection.

Par l'union de *Apana* les excrétions diminuent considérablement. Pratiquant ce *Mula Bandha* le *Yogui*, s'il est vieux, redevient jeune.

« Quand *Apana* s'élève et atteint le cercle de feu, alors la flamme du feu devient plus haute et brillante, étant éventée par *Apana* ».

Commentaire : le cercle de feu est d'une forme triangulaire et situé au centre du corps. Chez les animaux il est rectangulaire et circulaire chez les oiseaux. La flamme du feu dont il est question est le feu gastrique (?)

L'union de *Apana*, du feu et de *Prana* qui est naturellement chaud augmente la chaleur du corps, ce qui éveille *Kundalini* qui passe alors à l'intérieur de *Sushumna*.

70-77. — *Jalandharabandha*.

Contracter la poitrine et appuyer fermement le menton sur la gorge (à la distance de 4 pouces du cœur).

Ceci serre les *Nadis*, arrête le cours du nectar venant de la tête et guérit les maladies survenant dans la poitrine.

Par la ferme contraction de la poitrine *Ida* et *Pingala* cessent de fonctionner.

Dans la poitrine est situé le *Visuddhicakra* qui relie étroitement les 16 centres vitaux (*Adharas*), ce sont : les orteils, les chevilles, les genoux, les cuisses, le frein, le prépuce, les organes génitaux, l'om-

bilic, le cœur, le cou, la poitrine, le palais, le nez, le centre des sourcils, le centre du front, le crâne et le *Bramharandhra* définit l'ouverture supérieure du *Nadi Sushumna* dans le crâne.

Contractant l'anus, pratiquant le *Uddiyana-bandha*, serrant fortement les *Nadis* à l'aide du *Jalan-dharabandha*, entraîner *Prana* dans *Sushumna*. Ainsi est absorbé le *Prana* et alors on ne redoute ni la maladie, ni la vieillesse, ni la mort.

78-82. — *Viparitakarani.*

Le corps devient vieux parce que le nectar qui s'écoule de *Soma* (placé dans la tête) est absorbé par *Surya* (situé près de l'ombilic), Ceci peut être évité, mais la manière de faire est indiquée seulement par le *Guru*.

Le procédé qui permet de renverser la position respective des centres énumérés plus haut, porte le nom de *Viparita-Karani*. Il semble être celui-ci :

Reposer la tête sur le sol ainsi que les épaules, soulever le corps en l'air en maintenant les côtés avec les mains, les coudes à terre si c'est nécessaire. Augmenter la durée de l'exercice peu à peu. Au bout de six mois les rides et les cheveux blancs disparaissent. Celui qui pratique cet exercice trois heures chaque jour triomphe de la mort. Comme cet exercice augmente beaucoup le « feu gastrique » l'expérimentateur doit se nourrir en conséquence.

84-91. — *Vajroli.*

Quelqu'un menant une vie ordinaire, sans obser-

ver *Yama* et *Niyama* peut acquérir les *Siddhis* à l'aide du *Vajroli mudra*.

Note. — Shrivivas Iyangar ne donne aucune traduction des *Mudras Vajroli, Sahajoli et Amaroli « as the same may be considered obscene »*. Cette lacune est comblée en latin, pour la plus grande partie dans l'édition de Hermann Walter.

Duas res, quas quilibet adipisci non potest, hoc loco commemorabo ; quarum una est lac altera femina obsequiosa. Inter coitum yogi contractione semen lente ascendere cogat, quomodo et vir et femina vajrolim adipisci possunt Calamo. Idoneo yogi intente paulatimque in penis foramen spiret, spiritui viæ faciendæ causa. Guttam in pudenda feminæ casuram exercitatione reverti cogat ; si autem ceciderit propria gutta, eam reverti cogat servetque.

Yogi ita guttam servans mortem vincet ; nam ut gutta lapsa mortem, eodem modo retenta vitam indicat. Gutta servata odor jucundus exoritur in corpore ; unde timor mortis, dum gutta servatur in corpore ? In animo semen virile, in semine vita nititur ; diligenter igitur animus semenque servanda sunt. Qui in hac exercendi ratione bene versatus est et feminæ menstrua et semen proprium pene hauriat atque servet.

Quoiqu'ils donnent le même résultat *Sahajoli* et *Amaroli* ne sont que deux espèces de *Vajroli*.

93-95. — *Sahajoli*.

Ayant mêlé ensemble de l'eau et de la bouse de

vache brûlée, l'homme et la femme après le *Vajroli* doivent s'en enduire, demeurant quelque temps étendus nonchalemment dans une position quelconque. Cet exercice donnerait la beauté et, quoiqu'entaché de jouissance, conduirait à la libération. « Que cette *Yoga* puisse réussir aux hommes de mérite, aux persévérants, à ceux qui aperçoivent la vérité, aux gens non envieux, mais non aux jaloux ».

96-103. *Amaroli.*

Laissant de côté le premier flux de *Soma* qui contient trop de bile et le dernier par trop dépourvu de sève, que l'on s'occupe davantage des flux moyens. Celui qui boit constamment *Amari-soma*, qui exerce quotidiennenent *Nasya* et exécute exactement *Vajroli,* pratique *Amaroli.*

Le commentateur ajoute : par le *Nasya* on amène au moyen du souffle *Amari-soma* dans le nez.

Plaçant le mélange fait avec de la cendre de bouse de vache et le *Gandri-soma* qui provient de cet exercice, sur la partie supérieure du corps, les yeux deviendront brillants.

Viri semine peritia usu comparata hausto femina si menstrua quoque eodem modo (*Vajroli*) servare potest *Yogini* appellatur. Menstruorum sine dubio ea nihil perdet, in ejus corpore *nada* cum *anusvara* jungitur. Gutta (*bindu*) menstruisque in corpore conjunctis femina exercitatione quæ *vajroli* appellatur omnem siddhim adipiscitur. Quæ quum menstrua ascendere coegerit ea supra servare potest *Yogini*

est ; et præterita et futura noscit : certe *Khecari* fit (i. e. facultatem in ære incedendi adipiscitur).

On arrivera ainsi au perfectionnement physique par la *Yoga* de *Vajroli*. Cette *Yoga* salutaire conduit à la libération quoiqu'elle soit entachée de jouissance.

104-123. — *Çakticalana*.

Kutilangi, *Kundalini*, *Bhujangi*, *Çakti*, *Içvari*, *Kundali*, *Arundhati* sont synonymes.

Kundalini est la clef qui ouvre la porte de la libération (*Moksha*). Cette grande déesse dort fermant avec sa bouche le trou (*hole*) à travers lequel il faut passer pour se rendre au *Brahmarandhra*. Elle dort au-dessus de *Kanda* (un endroit près de l'ombilic, où les *Nadis* s'unissent et se séparent). On la décrit comme enroulée comme un serpent et celui qui la met en mouvement (de *Muladhara* en haut) atteint la libération.

Ida est le Gange sacré et *Pingala* la Yamuna entre eux est assise la jeune veuve *Kundalini*. On doit la dépouiller avec force car elle conduit au siége suprême de *Vishnu*.

« Que l'on éveille ce serpent en le saisissant par la queue. *Çakti* abandonnant son sommeil, s'élance avec force ».

Ayant inspiré par la narine droite, retenant son souffle, on doit manipuler cette *Çakti* environ une heure et demie à l'aube et au crépuscule chaque jour.

Shrinivas ajoute que le *Kumbhaka* que l'on doit

pratiquer est d'une espèce particulière que seul le *Guru* apprendra.

Kanda duquel partent les 72.000 *Nadis* est de forme ronde, recouvert d'une membrane délicate et blanche (*a soft and white piece of cloth*). Sa dimension est de 4 pouces dans tous les sens. Il est à une distance de 12 pouces de l'anus. Walter écrit *eine Spanne oberhalb* (*namlich des Mulasthana* ».

Prenant la posture *Vajrasana*, frapper doucement *Kanda* avec les pieds, pratiquant alors *Bhastria Kumbhaka*, le *Yogui* éveillera *Kundalini*. Contractant l'estomac, il contracte *Surya* qui est près de l'ombilic et met *Kundalini* en mouvement.

« Quoiqu'il soit dans la bouche de la mort, il ne doit pas la craindre ».

Ainsi *Kundalini* est entraînée un peu dans le canal de *Sushumna*, dont elle laisse libre l'ouverture, à travers laquelle *Prana* passe naturellement.

Le *Yogui* qui meut *Çakti* journellement, acquiert les *Siddhis*. Il triomphe du temps (ou de la mort). En menant la vie d'un *Brahmacari* (célibataire), en observant une diète modérée et nourrissante, le *Yogui* manipulera avec perfection *Kundalini* en 55 jours.

124-130. — Celui qui s'exerce, sans paresse, avec l'esprit concentré obtient par les *Mudras* différents *Siddhis*. Le sage ne doit pas permettre à son esprit d'errer pendant ses exercices. « Celui qui enseigne le secret de ces *Mudras* ainsi qu'il a été transmis de *Guru* à *Guru* peut être nommé *Içvara* sous une forme humaine ».

CHAPITRE IV

1-2. — L'auteur salue de nouveau *Çiva* qui est de la forme de *Nada*, *Bindu* et *Kala* et commence à décrire les degrés de *Samadhi* qui détruisent la mort (c'est-à-dire permettent au *Yogui* de ne mourir qu'à sa volonté) conduisent à la félicité éternelle, au bonheur suprême d'être absorbé dans *Brahma*.

3-4. — Sont synonymes : *Raja Yoya*, *Samadhi, Unmani, Manonmani*, *Amaratva*, *Laya*, *Tattva*, *Çunyaçunya, Parapada*, *Amanaska*, *Adwaita*, *Niralamba, Niranjana, Jivanmukti*, *Sahaja*, *Turya*.

5. — « De même qu'un grain de sel jeté dans l'eau, s'unit et devient un avec elle, une union semblable entre l'esprit et *Atma* est *Samadhi* ».

6-7. — Quand *Manas* et *Prana* sont absorbés, l'état de *Samadhi* est produit,cet état est amené par l'union de *Jivatma* et de *Paramatma* et par la suppression de toutes les idées.

8-9. — Celui qui connaît réellement la grandeur de la *Rajayoga* et qui est indifférent aux plaisirs du monde atteint *Samadhi* par la faveur deson *Guru*, sans cette faveur la connaissance réelle de la vérité

et l'état de *Samadhi* sont tout à fait (*utterly*) impossibles.

10-12. — Quand *Kundalini* est éveillée par les exercices énumérés plus haut, le *Prana*, se meut dans *Sushumna*, le *Yogui* atteint *Samadhi* et se libère du *Karma*.

13. — L'auteur salue les *Siddhas*.

14. — « Quand l'esprit a été réduit à l'état d'équilibre..., et que *Prana* se meut à travers *Sushumna*, alors on atteint *Amaroli*, *Vajroli* et *Sahajoli* ». Shrinivas Iyangar ajoute en commentaire : « Cette stance montre que ces *Vajroli* et autres processus ne sont pas littéralement physiques ».

15. — On ne peut atteindre *Cnyana* quand l'esprit n'est pas mort (c'est-à-dire est associé à un objet) et quand *Prana* vit, c'est-à-dire s'écoule à travers *Ida* et *Pingala*. *Prana* continue le commentaire étant dit être mort, alors qu'il reste dans le *Brahmarandhra*.

16. — Connaissant le secret de trouver sa voie à l'intérieur de *Sushumna* et forçant *Prana* à y pénétrer le *Yogui*, assis dans un lieu convenable retiendra le *Prana* dans le *Brahmarandhra*.

17. — « Le soleil et la lune sont dits régler le jour et la nuit, *Sushumna* est dit avaler (*swallow*) le temps. Ceci est un secret ».

En commentaire Shrinivas Iyangar explique que *Prana* circule environ 1 heure dans *Ida* et ensuite un temps égal dans *Pingala*. Ce qui fait un jour et une nuit. Quand *Prana* quittant ceux-ci demeure dans

sushumna alors il n'y a pas de temps, c'est pourquoi on dit que *Sushumna* avale le temps.

« Le *Yogui* connaissant d'avance la date de sa mort, conduit son *Prana* au *Brahmarandhra* et défie le Temps (la mort) ».

18. — « Il y a 72.000 *Nadis* dans cette cage (le corps), *Sushumna* est le *Nadi* du milieu, contenant la *Çambavi Çakti*, qui possède la vertu de donner du plaisir aux *Yoguis*. Les autres (*Ida Pingala*, etc.), ne sont pas d'une grande utilité. Les autres sont sans valeur ».

J'attire particulièrement l'attention du lecteur sur ce *Çloka*.

19-20. Celui qui a maîtrisé sa respiration, accru son « feu gastrique », doit éveiller *Kundalini* et la faire pénétrer dans le *Sushumna*. Alors le *Manonmani* se produit de lui-même. « Tout autre moyen est simplement un effort inutile de la part d'un *Yogui* ».

21-25. — Celui qui suspend la respiration, restreint en même temps le travail de l'esprit et celui qui a contrôlé son esprit a également contrôlé son souffle. L'activité de l'esprit est due au *Prana* et aux affinités Karmiques. Le *Prana* et l'esprit ont une affinité l'un pour l'autre.

« En quelque place (*cakra*) que soit retenu le *Prana*, l'esprit est fixé dans cette place ». Quand ils ne sont pas arrêtés, les organes des sens travaillent activement, mais si l'esprit et le *Prana* sont arrêtés, l'émancipation est atteinte.

26-27. — Comme le mercure, l'esprit est fluctuant,

s'ils sont rendus fermes « qu'y a-t-il d'impossible sur la face de cette terre ? ». « Le mercure réduit à une forme solide à l'aide d'herbes et le *Prana* amené à un état tranquille par *Kumbhaka* détruisent toutes les maladies. Etant eux-mêmes ainsi détruits ils font vivre longtemps les personnes malades et aussi rendent les gens capables de s'élever dans l'air ».

Voici, au sujet de ce dernier phénomène, une citation du *Goraksha shataka* que donne le commentaire de Shrinivas Iyangar « Entre les deux sourcils, apparaît une tache rousse, noire comme une boule de collyre. C'est le *Vayumaya* et la divinité qui préside est *Içvara*. Retenant le *Prana* dans ce *cakra* avec l'esprit pendant deux heures, ceci donne au *Yogui* le pouvoir de s'élever dans l'air.

28.— Quand l'esprit est ferme, ainsi que le *Prana*, le sperme est également ferme ce qui rend le corps fort et bien portant.

29-30. — L'esprit est le maître des *Indriyas*, le *Prana* est le maître de l'esprit ; *Laya* ou l'absorption est le maître de *Prana* et cet état de *Laya* dépend de *Nada* (les sons intérieurs). *Moksha* est l'état de l'esprit quand il est absorbé, mais il est des commentateurs qui disent qu'il n'est pas ainsi, quoique l'absorption de *Manas* et de *Prana* soit suivie d'une joie indéfinissable.

31-34.— Le *Yogui* qui a suspendu ses inspirations et ses expirations, dont les sens sont inactifs ou insensibles, dont l'activité mentale a cessé, réussit dans la *Laya yoga*. « *Laya* est l'état (de l'esprit) qui consiste

à oublier les objets des sens dans l'objet contemplé, et quand les *Vasanas* (désirs) ne se représentent pas, mais sont entièrement supprimés »

35-42. — *Çambhavi Mudra.*

Les *Védas*, les *Shastras* et les *Puranas*, comme des prostituées vulgaires peuvent être atteints par tous les hommes, mais le « *Çambhavi mudra* est, comme une femme respectable, jalousement gardé et ne peut être approché que par quelques-uns seulement ».

Il consiste à « fixer l'esprit intérieurement (dans quelque ou chaque) *cakra* depuis le *Muladhara* jusqu'au *Brahmarandhra*) et à fixer les yeux sur quelque objet extérieur sans clignoter (quand l'esprit est absorbé dans l'objet contemplé les yeux ne clignotent pas) ».

Quand *Prana* et l'esprit sont absorbés et que les yeux apparemment engagés dans la vision des objets extérieurs deviennent rigides, ceci est *Çambhavi.* Le commentaire dit que l'attention doit être dirigée sur l'*Anahata Padma* (celui-ci coïncide avec le plexus cardiaque). Alors la libération est atteinte.

Le *Çambhavi mudra* dans lequel l'attention est fixée sur l'*Anahata cakra* et les yeux dirigés vers quelque objet extérieur quoique différent du *Khecari mudra* dans lequel l'attention est fixée entre les sourcils, conduit au même résultat que ce dernier. Tous les deux réalisent « l'état de félicité, conscience absolue, causé par l'absorption de l'esprit dans *Atma.* »

Dirigeant la pupille des yeux vers la lumière en élevant légèrement les sourcils, prenant la position indiquée pour le *Çambhavi mudra* on atteint *Unmani Avastha*.

Le commentaire dit ici que la lumière est vue quand les yeux ont été fixés assez longtemps sur le bout du nez.

Il est des personnes qui se trompent en lisant les promesses alléchantes des *Shastras*, etc., mais aucune d'elles ne connaît « la valeur de *Umnani Avastha* qui rend capable de traverser l'océan de l'existence ».

« Avec les yeux mis-clos, fixés sur le bout du nez, avec un esprit ferme et avec le soleil et la lune réduits à l'état de suspension (en faisant sortir *Prana* de *Ida* et de *Pingala* et en le forçant à entrer dans *Sushumna*) le *Yogui* atteint cet état où il éprouve la vérité, sous la forme d'une lumière (*jyotis*) resplendissante, ce qui est la source de toutes choses et l'objet suprême à atteindre ». Shrinivas Iyangar cite ici Vasishta: « Quand les yeux sont dirigés sur le sommet du nez ou à environ douze doigts du nez un clair firmament (*Akasha*) apparaît, et les fluctuations de *Prana* cessent ».

Que l'on n'adore pas le Linga (*atma*) pendant le jour et aussi pendant la nuit, c'est-à-dire pendant que *Prana* circule dans *Ida* ou dans *Pingala*, mais évitant le jour et la nuit, ce qui revient à dire arrêtant le le cours de *Prana* dans ces deux *nadis*.

43-49. — *Khecari*.

« Quand le *Prana* naturellement coule à travers le

Nadi droit et le *Nadi* gauche au milieu des deux sourcils (*Sushumna*) le *Khecari mudra* devient parfait, Il n'y a aucun doute à ce sujet. »

« Si le *Pranavayu* qui fait naître le *Çunya* (*Sushumna nadi* existant entre *Ida* et *Pingala* est absorbé, le *Khecari mudra* devient ferme dans le *Sushumna nadi* » qui est une collection de *Akasha cakras* entre *Ida* et *Pingala*.

Ce *Khecari mudra* dans lequel le courant de nectar s'écoule de la lune est très aimé du dieu *Çiva*. Le *Sushumna*, n'ayant pas son égal est le meilleur des *Nadis* qui puissent être fermés par la langue retournée en haut dans le palais, s'il est ainsi intercepté de l'extérieur par la suppression du *Prana*, il achève le *Khecari mudra* et la fréquente pratique de ce *Mudra* amène naturellement le *Turya Avastha*.

Entre les sourcils est le siége de *Çiva*, où l'esprit étant absorbé est atteint à l'état *Turya*. Que l'on pratique le *Khecari mudra* jusqu'à ce qu'on s'endorme du sommeil de la *Yoga*. Celui qui a passé par ce sommeil ne craint pas la mort.

50-63. — Ayant retiré l'esprit de tout objet de conception, ne pensant à rien, on est comme un pot rempli d'*Akasha*. Quand la respiration extérieure cesse, le *Prana* qui est dans le corps devient absorbé et avec l'esprit demeure ferme dans le *Brahmarandhra*.

Retenant nuit et jour *Prana* dans le *Sushumna*, il devient plus faible et l'esprit aussi. « Que l'on sature le corps, de la tête au pied, avec le courant de nectar

(coulant de la lune). L'on devient alors doué d'un excellent corps, d'une grande force et d'une grande valeur ».

Plaçant l'esprit dans *Kundalini* et *Kundalini* dans l'esprit, les unissant par la contemplation, excitant la *Cakti* que l'on fasse de l'état suprême l'objet de *Dhyana*. Plaçant *Atma* au milieu de l'*Akasha* et vice-versâ, réduisant chaque chose à la forme *d'Akasha*, que l'on ne pense à rien d'autre. Le *Yogui* dans l'état de *Samadhi* est vide au dedans et au dehors comme un pot dans l'*Akasha*.

Que le *Yogui* abandonne toute pensée de sujet ou d'objet. « L'univers extérieur est créé par nos pensées, de même que le monde imaginaire. Ayant abandonné l'idée de la permanence de ces créations de la pensée, et concentrant votre esprit sur ce qui n'est pas sujet au changement obtenez, ô Rama, une paix éternelle et certaine ».

Ce qui est vu et expérimenté est appelé le connu, l'esprit est le connaisseur. Quand le connu et la connaissance ne sont plus il n'y a plus de dualité. Tous les objets de perception sont abandonnés, l'esprit devient de la nature de *Sat Cit Ananda*. « Le *Yogui* devient de la nature du non dual *Atma* ».

64. — « Salutations à *Sushumna*, à *Kundalini*, au courant de nectar s'écoulant de la lune, au *Manonmani* (*Turya Avastha* et à la grande *Cit-çakti* ».

65-68. — *Nada*.

L'auteur décrit maintenant la pratique de *Nada*,

c'est-à-dire indique le moyen par lequel les sons provenant de *Anahata cakra* sont perçus. *Çiva* « a donné le quart d'un crore (dix millions) de moyens pour atteindre *Laya* ; mais je pense que la pratique de *Nada* est seulement le meilleur de tous ».

Le *Yogui* s'asseyant selon la posture *Muktasana* et pratiquant le *Çambhavi mudra*, écoutera les sons qui se produisent dans son corps, avec l'esprit concentré.

Ces sons seront entendus dans l'oreille droite. Fermant les oreilles avec le pouce, les yeux avec l'index, le nez avec le médian et la bouche avec les autres doigts de chaque main : un son clair est perçu distinctement dans le *Sushumna* qui a été purifié par les exercices de *Pranayama*. La position décrite plus haut porte le nom de *Shanmukhi mudra*.

69. — *Arambha*, *Ghata*, *Paricaya*, *Nishpatti*, sont les quatre stages de toute pratique yoguiste.

70-71. — *Arambha*.

Dans ce premier degré quand le *Brahma granthi* (il se trouve dans *Anahata cakra*, c'est-à-dire dans le plexus cardiaque) est percé par *Pranayama*, le *Yogui* perçoit au niveau de ce *cakra* des sons variés rappelant un doux tintement de clochettes. Quand ce son commence à se faire entendre dans le *Çunya*, le *Yogui* possesseur d'un corps resplendissant et dégageant une agréable odeur est délivré de toutes les maladies et son cœur est rempli par *Prana*.

72-73. — *Ghatavastha*.

Dans ce second stage *Prana* et *Apana*, *Nada* et

Bindu, *Jivatma* et *Paramatma* sont unis et pénètrent le *Vishuddhi cakra* (désigné encore sous le nom de *Ati Çunya* et coïncidant avec le *Vishnu granthi*). Le *Yoyui* alors devient ferme dans les *Asanas* et son esprit devient plus délié. Quand le *Vishnu granthi* est percé par *Prana* c'est un signe que le *Brahmananda* est prêt à suivre.

Dans *Ati-Çunya* un mélange de sons est entendu, mélange de sons qui rappelle le bruit de la timbale.

74-79. *Paricayavastha.*

Au troisième degré un son rappelant celui du *Mardala* (sorte de tambour), est entendu dans l'*Akasha* placé entre les sourcils. *Prana* se rend alors au *Maha Cunya* (désigné encore sous le nom de *Adna cakra* qui est le siége de tous les *Siddhis*.

« Ayant surmonté le bienheureux état de l'esprit (provenant de l'audition des sons), il (le *Yogui*) éprouve le bonheur provenant de la réalisation de son *Atma*. Il devient alors libéré de toute faute, de toute douleur, de la vieillesse, des maladies, de la faim, du sommeil ».

Le commentaire cité par Shrinivas Iyangar explique que les fautes, ou plutôt les défauts sont l'excès de vent, de bile et de phlegme.

76-77. *Nishpatti.*

Quand *Prana* ayant forcé le *Rudra granthi* existant dans *Adna cakra* se rend un siége d'*Içvara*, (Walter écrit au *Brahmarandhra* et le commentaire de Shrinivas indique la même chose). Alors le

quatrième stage est atteint et on entend le son d'une flûte et de *vina* (un instrument à cordes).

77-79. — Quand l'esprit et l'objet sur lequel il est concentré deviennent un, ceci est nommé *Raja Yoga*. Que ceci soit ou non *Mukti*, ici on jouit d'un bonheur ininterrompu. Les *Hatha Yoguis* qui ignorent la *Raja Yoga* sont des travailleurs qui ne touchent pas le fruit de leurs peines.

80. — « Je pense que la contemplation sur l'espace placé entre les sourcils est la meilleure voie pour atteindre *Unmani* (*Turya*), *Avastha*, en peu de temps. Pour les intellects faibles c'est le moyen le plus facile pour atteindre la *Raja Yoga*. L'état de *Laya* provenant de *Nada*, donne une expérience immédiate (Les résultats étant bientôt perceptibles, sont très convaincants) ».

81. — Les *Yoguis* qui pratiquent *Samadhi* par la concentration sur *Nada*, éprouvent une joie qui surpasse toute description.

82-89. — Le contemplatif (*Muni*) ayant clos ses oreilles avec ses doigts doit fixer son attention sur le son (*Anahat*) qui est entendu à l'intérieur jusqu'à ce que l'état *Turya* soit atteint. Peu à peu le son entendu, domine les sons provenant de l'extérieur. « Le *Yogui* surmontant l'instabilité de son esprit, deviendra heureux en quinze jours ».

Des sons variés se font entendre, mais ils deviennent de plus en plus subtils. Au début ce sont des sons qui ressemblent aux bruits de l'Océan, des nuages (probablement : de l'orage) de la tymbale, du

Zarzara, puis les bruits entendus ressemblent à ceux qui sont produits par le *Mardala*, la conque, la cloche, le cor. A la fin ces bruits ressemblent à ceux des clochettes, des flûtes, de la *vina* et au bruit que font les abeilles.

Le *Yogui* doit fixer son attention sur les sons les plus subtils, même lorsqu'il entend le bruit de la tymbale, et surtout il ne doit pas permettre à son attention de se porter sur des objets étrangers. « L'esprit se fixe lui-même sur le *Nada*, vers lequel il est d'abord attiré jusqu'à ce qu'il devienne un avec lui ».

90-99. — L'esprit absorbé dans le *Nada* ne doit pas se soucier des objets de plaisir ; il atteint une extrême concentration. Le *Yogui* désireux d'obtenir la souveraineté de la *Yoga* doit faire l'abandon de toutes ses pensées. « *Nada* est comme un piège pour pêcher le cerf c'est-à-dire l'esprit. Tel un chasseur, il tue le cerf, c'est-à-dire l'esprit ». « *Nada* est comme le verrou de l'écurie qui empêche un cheval (c'est-à-dire l'esprit d'un *Yogui*) de vagabonder ». « L'esprit, devenu inconscient, comme un serpent entendant un son musical, ne s'enfuit pas, etc. ». « Quand *Antahkarana* (l'esprit), ainsi qu'un cerf, est attiré par le son des cloches, et demeure immobile, un habile archer (le *Yogui*) peut le tuer ».

100. — La conscience absolue existe dans le son provenant du *Anahata cakra* et *Antahkarana* dans ce plexus s'unit à la conscience absolue.

101-102.— La conception d'*Akasha* qui génère les sons existe aussi longtemps qu'un son est entendu.

Quand il n'y a plus de sons entendus l'esprit atteint *Parabrahma* ou *Paramatma*.

103-107. — Toutes les pratiques de la *Hatha Yoga*, ont pour but de faire atteindre à la *Raja Yoga*. Par une pratique constante *Prana* et l'esprit sont absorbés dans la conscience absolue.

Pendant l'*Unmani Avastha* le corps devient comme un tronc de bois. Le *Yogui* n'entend jamais le son d'une conque ni d'un *Dundubhi* (sorte de grand tambour) ». « Le *Yogui* libéré de tous les *Avasthas* (états de conscience comprenant : l'état de veille, le sommeil, le sommeil sans rêve, l'état de trance et la mort) et qui n'est troublé par aucune pensée demeure comme mort. Sans aucun doute, il est un *mukta*, émancipé pendant qu'il vit ».

108-113.— Un *Yogui* en *Samadhi* n'est pas détruit par la mort, ni influencé par le *Karma*, il n'est conscient ni de l'odeur, ni du goût, ni du toucher, ni du son, ni de la couleur, ni de la forme, il n'éprouve ni peine, ni plaisir, ni chaud, ni froid « il ne connaît pas lui-même, ni les autres ».

114. — « Aussi longtemps que le *Prana* n'entre pas dans le *Sushumna* et ne perce pas le *Brahmarandhra* aussi longtemps que le *Bindu* (semence) ne devient pas ferme à la suite de la restriction, de la respiration, aussi longtemps que le *Citta* ne devient pas de la même nature que l'objet qu'il contemple (*Brahma*) devant *Dhyana* ceux qui parlent de *Dhyana* ne sont que de vains parleurs et des menteurs ».

APPENDICE

Ayant spécialement en vue les cas d'hibernation humaine le Dr M. C. Paul, G. B. M. C., assistant Surgeon, fait remarquer dans son ouvrage « *A treatise on Yoga Philosophy* » la différence qui existe entre l'air inspiré et l'air exhalé.

Celui-ci est plus chaud, d'un poids spécifique moindre, contient plus de vapeur d'eau et surtout d'acide carbonique. La quantité d'acide carbonique augmente à la suite des repas et est plus grande le jour que la nuit. « En vue d'expirer moins d'acide carbonique, plusieurs *fakirs* jeûnent durant le jour et prennent seulement un repas léger durant la nuit. Ceux-ci sont appelés *Naktabhoji* ».

L'exercice augmente la quantité d'acide carbonique dans un temps donné, d'où la recommandation de ne se mouvoir que lentement. Plus la température extérieure se rapproche de la température du corps, moins il y a d'acide carbonique dans l'air expiré. C'est pourquoi les *fakirs* vivent dans des retraites souterraines, faisant clore la porte avec de l'argile, la quantité d'acide carbonique diminuant encore dans l'air confiné.

La méditation et surtout l'abstraction mentale abaissent la quantité d'acide carbonique exhalé, ainsi que le silence. « Plus est long l'état de repos,

moindre est la quantité d'acide carbonique produit par le nombre graduellement décroissant des respirations ».

Enfin la quantité d'acide carbonique exhalé est plus grande dans l'air sec que dans l'air humide, plus grande au niveau de la mer que sur les montagnes, plus grande en plein air, plus grande également à la suite de l'absorption de grandes quantités d'eau froide. Mais l'usage de boissons alcooliques diminue considérablement le taux de l'acide carbonique. « Les *Augharhs*, une secte de *fakirs* indous, consomment une grande quantité de liqueur alcoolique, dans l'espace de 24 heures ».

Les personnes maigres exhalent moins d'acide carbonique que les autres. Les *Yoguis* se font maigrir. « L'abstinence diminue le nombre des respirations ; elle diminue la dépense inutile du corps, elle favorise la longévité ».

« L'objet du *Puraka* (l'air inspiré) est appelé *Apana* et celui du *Recaka* (l'air expiré) est appelé *Prana*. La cessation de l'expiration constitue la mort et sa rétention constitue la vie ».

Suivant les *Rishis indous* tout ce qui prolonge l'intervalle entre l'inspiration et l'expiration favorise la longévité. C'est la suppression de l'expiration qui constitue le *Pranayama*.

« C'est la pratique journalière des *Brahmanes* mendiants qui aspirent à l'hibernation humaine ou *Yoga* ».

La prononciation de mot tels que *Om* prolongeant

l'intervalle entre l'inspiration et l'expiration diminue la quantité d'acide carbonique exhalé dans un temps donné, on peut rapprocher de ceci l'habitude de compter les grains de leur chapelets, à laquelle se livrent un certain nombre de *fakirs*.

Ainsi que le remarque N. C. Paul les animaux qui respirent rapidement consomment beaucoup d'oxygène, exhalent beaucoup d'acide cabonique et ont une température plus élevée que ceux dont la respiration est plus lente, mais ils ne peuvent en conséquence supporter la privation de nourriture aussi longtemps que les derniers. Ainsi un oiseau mourrait au bout de trois jours alors qu'un serpent pourrait vivre trois mois et peut-être plus longtemps encore, sans prendre de nourriture.

Dans un tableau indiquant le nombre des mouvements inspiratoires, nous relevons les chiffres suivants, donnés par N. C. Paul :

Nombre d'inspirations par minute : Pigeon 34, poule commune 30, canard 21 héron 22. Parmi les mammifères : le singe 30, l'homme 12, le cochon d'Inde 26, le chien 28, le chat 24, la chèvre 24, le lapin 36 et le cheval 16. Enfin la tortue ne fait dans le même temps que trois inspirations.

Voici comparativement les temps respiratoires donnés par M. C. Paul correspondant aux divers stages de la *Yoga* :

Pranayama inspiration 12, intervalle 324, expiration 24 secondes ;

Pratyahâra inspiration 12, intervalle 648, expiration 24 secondes ;

Dharana inspiration 12, intervalle 1298, expiration 24 secondes ;

Dhyana inspiration 12, intervalle 2592, expiration 24 secondes ;

Samadhi inspiration 12, intervalle 5184, expiration 24 secondes.

Dans le *Livre des Respirations*, M. Bosc donne : inspiration 16, intervalle 326, expiration 26 pour le stage *Pranayama* et des chiffres un peu différents de ceux de N. C. Paul pour les états suivants ; ainsi voici ceux correspondants à *Samadhi* : inspiration 16, intervalle 5100, expiration 26.

Voici le régime alimentaire qu'indique N. C. Paul : « Selon les *Rishis* indous, les principaux aliments qui conduisent à l'hibernation humaine sont : le riz, le froment, l'orge, le mung (*Phaseolus Mungo*), le lait, le sucre, le miel, le *ghee*, le beurre, etc. En plus des aliments précédents, un *Yogui* se permet les végétaux suivants : Bœrhavia diffusa alata (*Punarnava*), Jussieu repens (*Hilamochika*), Chenopodium album (*Vâstuka*) Cassias ophera (*Kalakasunda*), Amaranthus spinosus (*Kanttanatiya*) et Trirosanthes Dioïca (*Patola*). Parmi les aliments piquants, il n'use que du gingembre seulement. Il regarde le sel commuu comme hautement préjudiciable à la santé. Il s'abstient toute sa vie de ce condiment. Il s'abtient aussi des aliments acides et piquants. La viande,

le poisson, le vin, l'huile, la moutarde, les oignons, l'ail et les carottes sont défendus à ceux qui veulent suivre une vie religieuse, morale, intellectuelle ou hibernante ».

L'auteur remarque ensuite que les animaux hibernants suivent de même un régime alimentaire dans lequel le riz, l'orge, le froment et pour quelques espèces particulières le miel, entrent pour la plus grande part. Il étudie ensuite dans une suite de tableaux auxquels je ne puis que renvoyer le lecteur, la composition chimique des aliments dont le *fakir* fait un usage exclusif.

Il suffira de retenir que les aliments favorisant l'hibernation diminuent la quantité d'acide carbonique exhalé par les poumons et la déperdition de la matière, ce qu'indique le tableau suivant cité dans *Le Livre des Respirations* de M. Bosc : « Les végétariens nous font connaître par le résumé suivant, la dépense relative de force physique avec les différents régimes :

Le régime animal nécrophagique. .	2.367
Le régime mixte.	1.445
Et le régime végétarien.	1.000

« Ainsi, un homme avec une nourriture végétarienne perd 1000 grammes de son poids dans un temps donné, dans le même laps de temps il perdra 1.445 grammes avec un régime mixte (viande et végétaux), enfin 2.367 grammes avec une nourriture exclusivement nécrophagique. »

Le Dr N. C. Paul fait remarquer ensuite que pen-

dant le sommeil la température du corps est diminuée, ainsi que le nombre des pulsations, pendant que les mouvements respiratoires deviennent moins fréquents. Il ajoute : « Un profond et parfait sommeil *(Sushupti)* a été justement défini une cessation temporaire de toutes les fonctions de la vie animale, c'est-à-dire, de la pensée, de la sensation, des émotions mentales et de leurs combinaisons et modifications ». Passant ensuite en revue les différentes définitions de la *Yoga* il conclut :

« Mais par *Yoga* j'entends l'art de suspendre, la circulation et la respiration » et commence l'exposé des divers processus de la *Yoga*, mais leur répétition ici serait inutile puisque j'en ai fait plus haut l'étude en analysant le *Hatha Yoga Pradipika*. Les explications de Dr N. C. Paul ne diffèrent pas d'ailleurs sensiblement de celles que nous avons trouve dans la traduction du *Hatha Yoga Pradipika* sauf en quelques détails où la divergence vient peut-être de ce que ne sachant pas le sanscrit à l'époque où il écrivait il a pu commettre quelqu'erreur d'interprétation.

Citons en passant quelques indications glanées un article de Mme Myrial *De l'entraînement physique dans les sectes yoguistes*. Voici ce qu'elle rapporte au sujet des *mudras: Vajroli*, *Sahajoli*, *Amaroli*, ces *mudras* ont pour but de faire « revenir en soi le sperme qu'ils (*les Yoguis*) auraient laissé fuir par insuffisance de maîtrise sur leurs organes.

« Cette idée de la possibilité d'une réintégration de cette nature est assez familière aux Hindous. On

la retrouve notamment dans le *Brihadaranya Kopanishad* comme recette pour empêcher qu'un rapprochement sexuel soit fécond. Comme dans la plupart des pratiques, le souffle ; l'aspiration et l'expiration, jouent encore ici le premier rôle. Dans l'*Upanishad* citée plus haut, il est dit qu'une forte expiration accompagnée d'un *mantra ad hoc* suffit à réparer l'imprudence commise. Il est toutefois utile d'ajouter que diverses explications ésotériques permettent de comprendre qu'il ne s'agit de reprendre en soi que le principe subtil résidant dans le sperme, l'espèce d'énergie immatérielle dont, selon les idées des docteurs de ces sectes, ce sperme n'est que le véhicule.

« Il n'empêche que nombre de *Yoguis* s'en tiennent à la lettre des préceptes et s'exercent par les divers moyens indiqués à empêcher l'émission du sperme. Ils attachent même tant d'importance à cette pratique que la femme qui joint en cela ses efforts à ceux de son mari passe pour acquérir de grands mérites spirituels et peut prétendre au titre de *Yoguini* (féminin de *Yogui*).

« Certains *yoguistes* vont encore plus loin dans cette voie. Pour récupérer les forces perdues dans l'acte sexuel, ils ont imaginé de s'injecter soit du lait pur, soit un mélange de lait, d'eau et de cendre de bouse de vache. Le commentateur du traité de *Swatmaram Swami* s'élève contre cette coutume, disant qu'elle résulte d'une fausse compréhension des textes et cause beaucoup d'accidents. J'ai connu pour ma

part, deux individus qui étaient devenus malades à la suite d'opération de ce genre.

« Non moins étonnante est la pratique qui prétend purifier le sperme au moyen d'une sorte de courant d'air. Voici le procédé : on se munit d'un tube en plomb, d'un très petit diamètre, que l'on introduit graduellement dans le canal à raison de 2 centimètres par jour, jusqu'à ce que 9 centimètres, environ, du tube aient pénétré tandis qu'il dépasse de quelques centimètres extérieurement. Un second tube, de plus petite dimension encore, est introduit dans le premier, il ne reste plus alors qu'à souffler dans le plus mince des deux tubes ».

Au sujet des exercices de *Pranayama* Mme Myrial indique : « Les maîtres parlent de conserver le souffle pendant 2 heures, ce qui correspond à un premier degré d'extase nommé *Dharana*. Le retenir pendant plus de deux jours, marque le second degré d'extase nommé *Dhyana*. L'extase suprême *Samadhi* est obtenue par douze jours de restriction du souffle ».

Ces chiffres diffèrent un peu de ceux que donne le Dr N. C. Paul. Ainsi *Pratyahara*, la suspension des sens ou leur contrôle selon d'autres commentateurs nécessite la suspension du souffle pendant 10 minutes 48 secondes.

Dharana définie par N. C. Paul « la suspension des opérations de l'esprit » et dans *Patanjali* l'acte de « fixer l'esprit sur quelque chose » demanderait une suspension des mouvements respiratoires pendant 2 heures ou selon Shuka Deva pendant une période

de 21 minutes 36 secondes (cité par N. C. Paul).

Dhyana qui selon N. C. Paul est « l'intense et abstraite contemplation de l'âme » et selon Patanjali l'unité de l'esprit avec ce sur quoi il est fixé, demanderait une suspension de la fonction respiratoire pendant vingt-quatre heures ou selon une citation de Shuka Deva pendant 43 minutes 12 secoudes.

Enfin *Samadhi* que N. C. Paul définit : « un état de parfaite hibernation humaine, dans laquelle le *Yogui* est insensible au froid et au chaud, au plaisir et à la douleur » et que Patanjali considère comme l'unité de l'esprit avec l'objet sur lequel il est fixé, poussée au point que l'on devient seulement conscient de cet objet en s'oubliant soi-même demande une cessation des mouvements respiratoires pendant une période de douze jours ou selon Shuka Deva de 1 heure 26 minutes et 24 secondes.

Mais ces chiffres me paraissent correspondre beaucoup plus à un entraînement en vue de l'hibernation humaine qu'à un cours d'exercices poursuivis en vue de l'acquisition des pouvoirs psychiques supérieurs, auquel cas ils seraient simplement des symboles indiquant la grandeur des difficultés à surmonter pour atteindre l'extase supérieure.

Dans sa préface le Dr N. C. Paul distingue deux sortes de *Samadhi* : *Samprajna* et *asamprajna*. « Le colonel Townsend, qui pouvait arrêter le battement de son cœur et de ses artères, à plaisir et pouvait mourir ou expirer quand cela lui plaisait, et de nouveau revivre était un cas de *Samprajna Samadhi*.

« Les *Yoguis* de *Jesselmere*, du *Punjab* et de *Calcutta* qui prenaient une position semblable à la mort en avalant leur langue, et qui ne pouvaient pas revivre d'eux-mêmes à plaisir, étaient des cas de *Asamprajna Samadhi*, puisqu'ils étaient ressuscités par d'autres qui retiraient la langue enfoncée, hors de la gorge et la réintégraient à la place normale ». Mais en général les degrés de *Samadhi* sont comptés différemment et *Asamprajna* est « le plus haut état de trance mentale, dans lequel l'esprit est parfaitement absorbé dans l'âme » (Définition de Rama Prasad).

Voici les deux cas d'hibernation humaine que le Dr N. C. Paul considère comme authentiques ;

« 1° L'histoire du *Faquir du Punjab* est ainsi décrite par le Dr Mc. Grégor : « Un Faquir qui arriva à Lahore, s'engagea à s'enterrer lui-même pendant un certain temps, enfermé dans une caisse et sans nourriture ni boisson. Runjeet naturellement ne crut pas les assertions de l'homme, et se détermina à les mettre à l'épreuve. Dans ce but le Faquir fut enfermé dans une caisse de bois, qui fut placée dans une petite pièce sous le milieu du terrain ; il y avait une porte à deux battants à sa caisse qui fut fermée à clef. Entourant cette pièce il y avait la maisonnette (aux outils de jardinage) dont la porte fut fermée de la même façon ; et en dehors de l'ensemble, un haut mur dont la porte d'entrée fut condamnée à l'aide de briques et de terre. Afin d'empêcher quelqu'un d'approcher du lieu, une ligne de sentinelles fut

placée et relevée à intervalles réguliers. La garde la plus sévère fut continuée pendant l'espace de quarante jours et de quarante nuits, à l'expiration desquels le Maharajah assisté de son petit-fils et de plusieurs de ses sirdars, aussi bien que du général Ventura, du capitaine Wade et de moi-même, procéda à déterrer le Faquir. Les briques et la terre furent enlevées de porte extérieure ; la porte de la maisonnette fut ensuite ouverte et enfin celle de la caisse de bois contenant le Faquir.

Ce dernier fut trouvé recouvert d'un drap blanc, en enlevant lequel, la figure de l'homme se présenta elle-même dans une position assise. Ses mains et ses bras étaient appuyés à ses côtés, et ses jambes et ses cuisses étaient croisées. Le premier degré de l'opération de la résurrection consista à répandre sur sa tête une certaine quantité d'eau chaude. Après cela un gâteau de *atta* fut placé sur la couronne de la tête ; un tampon de cire fut ensuite retiré de l'une de ses narines, et ceci étant fait, l'homme respira fortement par cette narine. La bouche fut alors ouverte et la langue qui avait été étroitement appuyée au palais de la bouche fut ramenée en avant et frottée de ghee ainsi que les lèvres. Durant cette partie de l'opération je ne pouvais pas sentir le pouls au niveau du poignet, quoique la température du corps fût bien au-dessus de la moyenne ordinaire de la santé. Les bras et les jambes étant étendus et les paupières levées, les premiers furent bien frottés et un peu de ghee appliqué sur les dernières. Les paupières pré-

sentaient une apparence couverte, terne, comme celles d'un cadavre. L'homme montrait maintenant des signes d'animation renaissante : le pouls devint perceptible au poignet, pendant que la température anormale du corps diminuait rapidement. Il fit plusieurs efforts infructueux pour parler et à la fin articula quelques mots dans un ton si bas et si faible qu'on ne put les entendre. Quand le Faquir fut capable de parler, l'achèvement de l'exploit fut annoncé par une décharge de fusils et d'autres démonstrations de joie. Une riche chaîne d'or fut placée autour de son cou par Runjeet et des boucles d'oreilles, des hochets et des châles lui furent présentés ».

« 2. L'histoire du second Faquir est ainsi rapportée par le lieutenant A. H. Boileau : « J'ai été précisément témoin d'un fait singulier, dont j'avais entendu parler pendant notre séjour à cet endroit, mais dont je n'avais pas parlé jusqu'ici, le temps de son accomplissement n'étant pas terminé. Ce matin, cependant un homme, qui avait été enterré un mois, sur le bord d'un étang, près de notre camp, fut retiré vivant, en présence de Esur Lal, un des ministres du Muharawal de Jaisulmer, en l'honneur duquel ce singulier individu volontairement fut enterré il y a un mois. C'est un homme assez jeune, d'environ trente ans et son village natal est à moins de 5 kos de Kurnaul ; mais il voyage généralement dans la contrée à Ajmere, Kotha, Indore, etc., et se loue pour être enterré pendant des semaines ou des mois à toute personne qui veut le payer généreuse-

ment pour cela. Dans le cas présent, le Rawul, mit ce personnage singulier en réquisition, dans l'espoir d'obtenir un héritier à son trône... Il fut enterré à Jaisulmer, dans un petit édifice d'environ 10 pieds sur 8, construit en pierre. Dans le plancher il y avait un trou long de trois pieds, large de deux pieds et demi et peut-être profond d'un yard (0 mètre 914), dans lequel il fut placé, dans la position assise, cousu dans son linceul, les pieds (ou les jambes) tournés en dedans vers l'estomac et ses mains aussi dirigées en dedans vers la poitrine. Deux lourdes dalles de pierre, longues de six pieds, épaisses de plusieurs pouces et assez larges pour couvrir l'ouverture de la tombe, de sorte qu'il ne pût s'échapper, furent placées au-dessus de lui, et je crois qu'un peu de terre fut plâtrée sur le trou afin de rendre la surface de la tombe égale et compacte. La porte de la maison fut aussi murée et des gens placés à l'extérieur afin qu'aucune fraude ne fût commise. A l'expiration du mois entier, c'est-à-dire, ce matin, le mur qui obstruait la porte fut démoli et l'homme enterré, retiré de la tombe.

Il était complétement insensible, ses yeux étaient clos, ses mains engourdies et sans force, son estomac très rétréci et ses dents étaient tellement serrées que l'on fut forcé de lui ouvrir la bouche avec un instrument de fer, afin de lui faire prendre un peu d'eau. Graduellement il reprit ses sens et l'usage de ses membres et quand nous allâmes le voir il était assis sur son séant, soutenu par deux

hommes et parlait à voix basse et faible... Cornet Mc. Naghten, assistant de l'agent du gouverneur général dans le Rajpootana, mit son abstinence à l'épreuve à Pookur en le suspendant pendant treize jours enfermé dans une caisse de bois... On dit que l'homme a acquis, par une longue pratique, l'art de retenir sa respiration en fermant sa bouche et en bouchant l'ouverture interne des narines avec sa langue..., son pouvoir d'abstinence doit être merveilleux, et ses cheveux ne poussèrent point pendant le temps qu'il demeura enseveli. Je crois qu'il n'y a pas d'imposture dans le cas ».

Le Dr N. C. Paul auquel j'emprunte le récit de ces deux expériences remarque que ces faquirs étaient des *Hatha Yoguis*, j'ai conservé l'orthographe faquirs, mais je dois dire que ce terme s'applique particulièrement aux ascètes musulmans le terme servant à désigner les Indous serait « *Sadhus* » d'une façon générale.

Voici dans la *Revue scientifique* de 1895 (Paris) l'analyse du rapport présenté par le professeur Kuhn à la Société d'Anthropologie de Munich ; l'article est intitulé : « *La mort apparente des Fakirs Indiens* ». Il s'agit de deux fakirs dont l'un avait séjourné dans la terre six semaines, c'est le sujet de la première observation que nous avons rapportée ; le second fakir avait seulement séjourné dans la terre pendant dix jours.

« Pour l'observateur, l'état où se trouve le fakir et qu'il provoque artificiellement est en tout point iden-

tique à celui connu sous le nom de catalepsie, laquelle on le sait peut constituer une des phases de l'hypnotisme ».

Pour arriver à cet état les fakirs qui sont évidemment des hystériques avérés usent de tous les moyens d'entraînement.., emploi à l'intérieur de végétaux connus d'eux seuls....

Au sujet de ces entraînements l'auteur renvoie ici à la traduction du *Hatha Pradipika* de M. Walter :

« Quand le fakir est suffisamment entraîné à ces pratiques, il lui suffit de se mettre par terre et de prendre une des poses prescrites par le livre sacré pour tomber à l'état d'hypnose en regardant fixement le bout de son nez ».

« Les fakirs paraissent encore se servir de haschich pour diminuer la force respiratoire, car cet hypnotique associé à d'autres végétaux et employé d'une façon toute particulière supplée au manque d'air et de nourriture ».

« Au début de l'hypnose le fakir devient halluciné. Il entend des sons, voit des anges, sa figure exprime un sentiment de béatitude. Mais petit à petit la conscience disparaît et le corps acquiert une rigidité spéciale à mesure que « l'esprit va rejoindre l'âme du monde ».

« En somme comme l'a remarqué M. Shrenk-Notring dans le tableau décrit par M. Kuhn, il s'agit tout simplement d'autohypnose, chez des personnes hystériques suffisamment entraînées. Mais les narcotiques

ne sont sans doute pas pour rien, pour engendrer chez les fakirs l'état d'hypnose ».

Je me permettrai de faire remarquer : 1° que l'imputation de « voir des anges » est une déformation tendancieuse ; 2° que l'accusation d'hystérie, même avérée, est insuffisamment motivée, l'auteur négligeant de relever les stigmates de cette névrose.

CONCLUSIONS

I. — La *Yoga* est la science de la culture humaine au plus haut sens du mot. Elle consiste à étendre le champ de la conscience.

II. — Physiologiquement, étendre le champ de la conscience, signifie faire rentrer d'une part sous le contrôle de la volonté, tout le système nerveux involontaire, grand sympathique, et d'autre part activer l'évolution des centres physiques, placés dans le système cérébro-spinal, correspondant aux plans supérieurs.

III. — Le *Hatha Yoga Pradipika* est un traité d'entraînement rationnel en vue d'obtenir ce résultat. Mais sa forme concise en fait un aide-mémoire à l'usage des instructeurs plutôt qu'un ouvrage didactique à mettre entre les mains des élèves : à côté d'indications précises, il s'y trouve fréquemment des allusions à un certain nombre de procédés que peut seul indiquer le *Guru*, de plus un certain nombre de descriptions symboliques nécessitent de toute évidence une explication orale.

IV. — Le contrôle parfait, obtenu par le *Yogui*, de toutes les fonctions de l'organisme, lui permet

de se soumettre volontairement à quelques expériences, par exemple d'hibernation humaine, dans le but de montrer que la science de la *Hatha Yoga* est réelle et existe toujours.

Vu : le Doyen,
DEBOVE

Vu : le Président de la thèse,
BRISSAUD

Vu et permis d'imprimer :
Le Vice-Recteur de l'Académie de Paris,
LIARD

BIBLIOGRAPHIE

Aux titres des ouvrages concernant le sujet traité, j'ajoute ici quelques indications bibliographiques permettant de faire la comparaison avec certaines expérimentations contemporaines.

Arnauld (D.). — Fakirs et jongleurs. Paris, 1889.

Balfour (H.). — History of fakir aghori (Anthrop. j. t. XXVI).

Baraduc. — L'âme humaine, 1896.

Barth. — Religions de l'Inde.

Besant (A.). — L'homme et ses corps (Paris, Librairie de l'Art indépendant).

Blavatsky. — Secret doctrine, London, 1897.

Bonnefonds (G.). — Au pays des Fakirs, 1889, Paris.

Bosc (E.). — Le livre des respirations, Paris, Chamuel, 1898.

Chatterji. — Vision des sages de l'Inde (Libr. Art. indépendant).

Dvivedi (M. N.). — The Yoga sutra, Bombay, 1890.

Durville. — Physique du Magnétisme, 1895.

Dr Chazarain et *Dècle.* — Découverte de la Polarité humaine, 1886.

Dr Chazarain et *Dècle*. — Les courants et la polarité dans l'aimant et le corps humain. Paris, 1887.

Dr Ewing (*A. H.*). — The hindu conception of the functions of Breath (Journal of the American Oriental society, 1901).

Dr Ewing (*A. H.*). — The Carada-tilaka Tantra (même journal, 1903).

Flournoy. — Des Indes à la planète Mars.

Garbe. — Voluntary trance of indian fakir (Mon. Chicago. T. X).

Gibier. — Le Spiritisme (fakirisme occidental). Paris, Doin, 1889).

Henry (*V.*). — La magie dans l'Inde antique. Paris, 1904.

Hérold (*F.*). — L'Upanishad du grand Aranyaka (Libr. Art. Indépendant).

Janet (*P.*). — Automatisme psychologique (Alcan, 1889).

Jacolliot (*L.*). — Le spiritisme dans le monde, 1875.

— Voyage au pays des fakirs charmeurs, 1881.

Karageorgewitch. — Notes sur l'Inde.

Kuhn. — Deux cas de léthargie chez les fakirs. Ztshr. f. Hypnot. Berlin, 1894.

Leadbeater. — L'homme visible et invisible (Libr. Art. Indépendant 1903).

Le Dain. — L'Inde antique.

Lermina (*J.*). — A brûler.

Max Muller. — Sacred books of the East :

— Vol I et XV, Les Upanishads.

— Vol VIII, Bhagavat and Anugita.

Max Muller. — Theosophy (on psychological religion).

Mahadeva sastri. — Amritabindu and Kaivalya Upanishads (Madras, 1898).

Myrial. — De l'entraînement physique dans les sectes yoguistes (Société d'Anthropologie, 1903).

Oman (*J. Campbell*). — The mystics, ascetics and saints of India. London, 1903.

Ochorowicz. — Suggestion mentale. Dain, 1887.

Papus (*Encausse Gérard*). — La magie et l'hypnose (Chamuel).

Dr Paul (*N. C. P.*). — A treatise on the yoga Philosophy. Bombay, 1899.

Pauthier. — Livres sacrés de l'Orient.

Rama Prasad. — Nature's finer forces. London, 1897.

Reclus. — Géographie universelle. T. X, 1883.

Régnaud (Paul). — Matériaux pour servir à l'histoire de la philosophie de l'Inde, 1876.

Régnault (F.). — Hypnotisme, Religion. Paris, 1897.

Rochas. — Etats profonds de l'hypnose (Chamuel, 1892).

— Etats superficiels de l'hypnose.

— Extériorisation de la motricité, 1896.

— Extériorisation de la sensibilité.

— Les frontières de la science (Librairie des Sciences psychologiques, 1902, deuxième série, 1904).

Rousselet (*Louis*). — Le charmeur de serpents, 1882.

— L'Inde des Rajahs, 1874.

Seshacharri (*V. C.*). — The Upanishads Isa, Kena, Mundaka. Madras.

— The Upanishads Katha, Prasna, 1898.

Sédir. — Les incantations (Chamuel 1897).

Sédir. — Les miroirs magiques, 1895.

Shrinivas Iyangar.—The Hatha Yoga Pradipika. Bombay, 1893.

Sinnett. — Le développement de l'âme (Libr. Art. Indépendant, 1902).

Spears (*R. J.*). — Story of fakirs, New-York.

Swami vivekananda. — Raja Yoga, London, 1903.

Tookaram Tatya. — Twelve principal Upanishads Bombay, 1892.

Vignaud (*H*). — Fakirs, 1889. Cité et reproduit par Arnauld.

Walter Hermann. — Swatmarama's Hathayoga Pradipika, traduit du sanscrit. Thèse inaugurale de philosophie. Munich, 1893.

Voir aussi : Revue scientifique. Paris, 1895.
Lectures pour tous, mars 1902.
Le Lotus bleu, passim.

Imprimerie de la Faculté de médecine, H. JOUVE, 15, rue Racine, Paris.